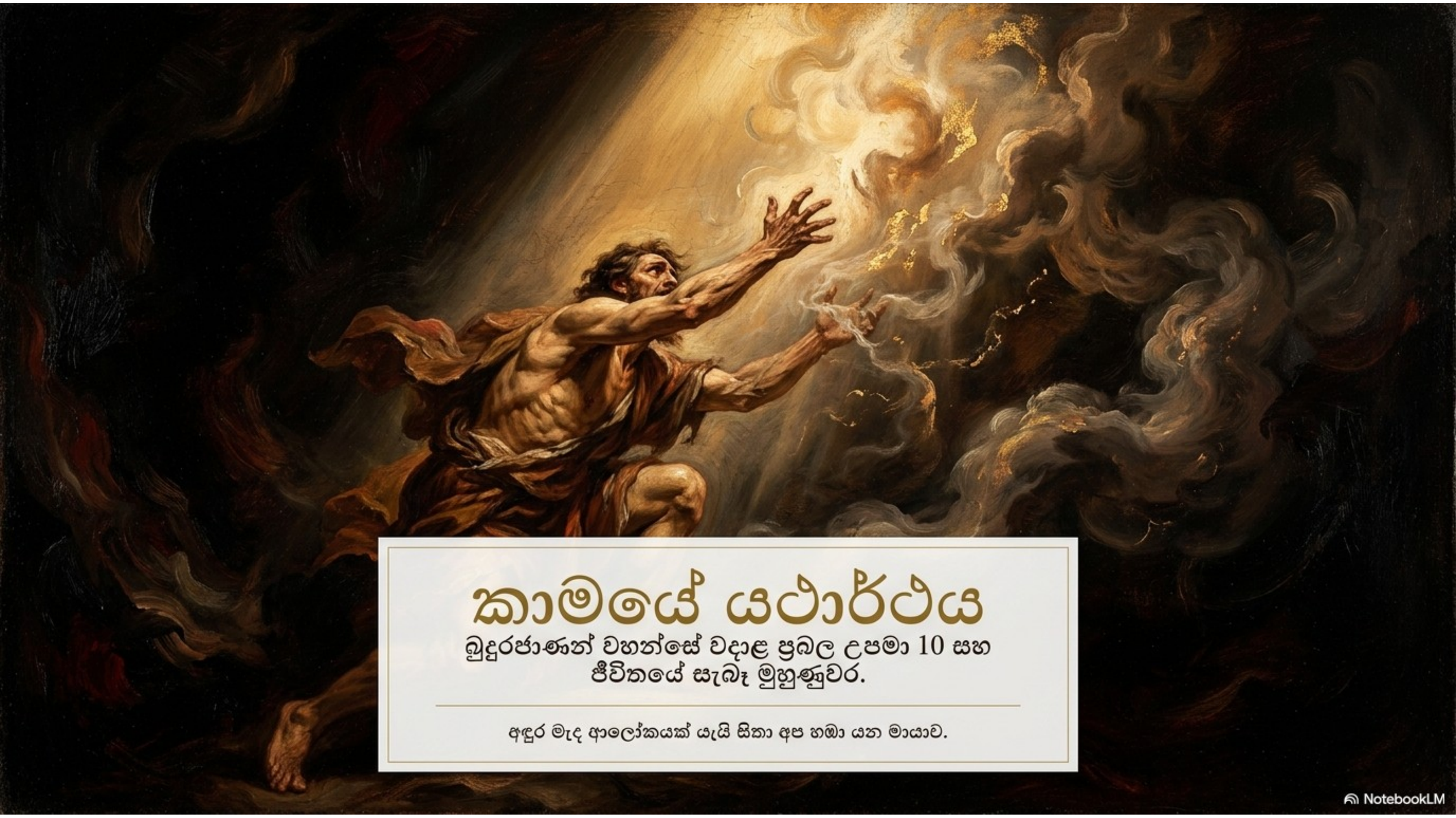
The Anatomy of Desire

A Noir Investigation into Worldly Attachment (Kama)

NotebookLM



කාමයේ යථාර්ථය

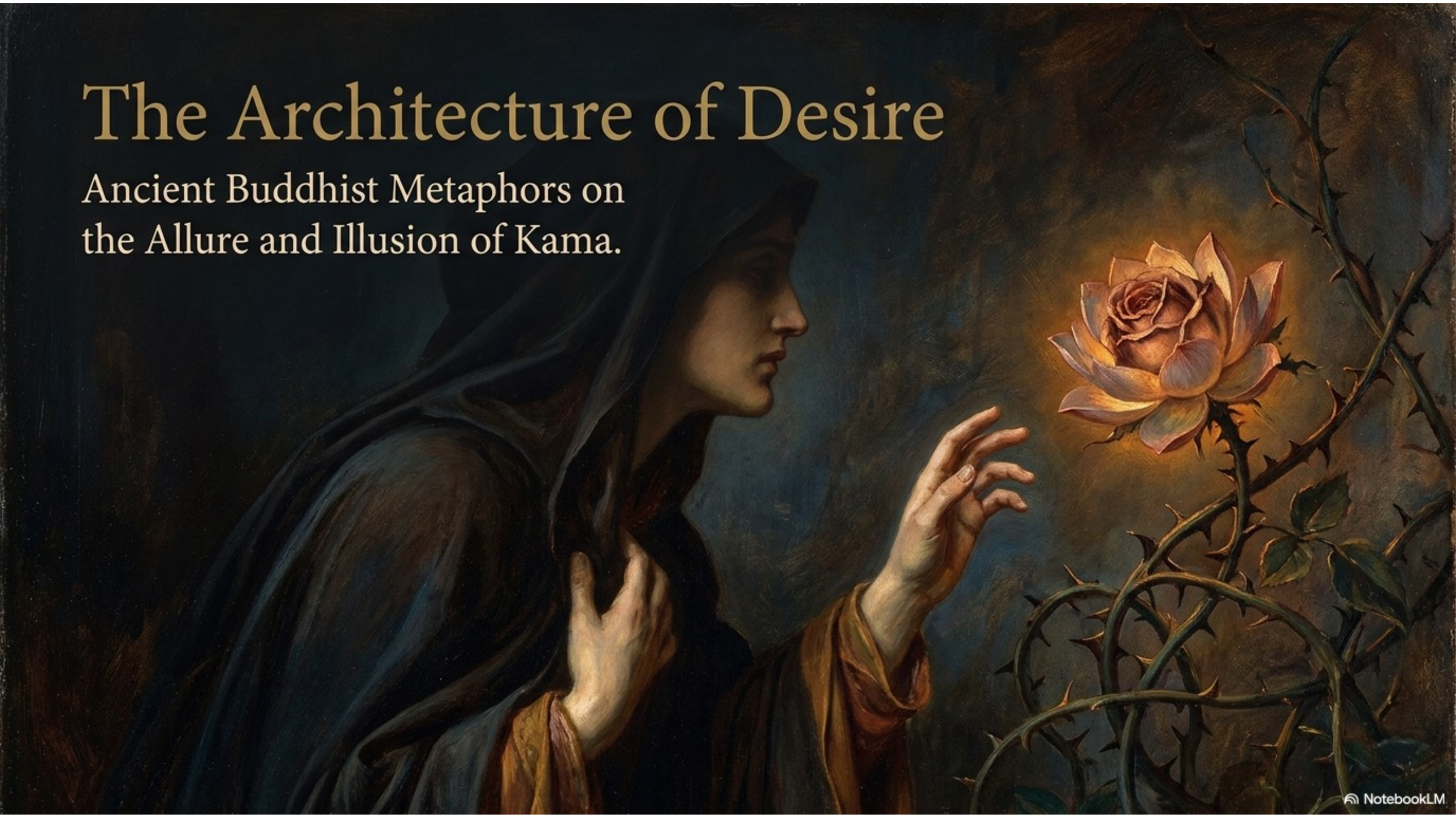
බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ප්‍රබල උපමා 10 සහ ජීවිතයේ සැබෑ මුහුණුවර.

අඳුර මැද ආලෝකයක් යැයි සිතා අප හඹා යන මායාව.

NotebookLM

The Architecture of Desire

Ancient Buddhist Metaphors on the Allure and Illusion of Kama.



NotebookLM

අනිත්‍යයේ කැන්වසය
කාමයේ මායාව සහ යථාර්ථය:
පෝතලිය සූත්‍රයෙන් උපුටා ගත් ජීවිත භාවනාවකි
NotebookLM

THE REALM OF KAMA
An exploration of the mind's ultimate battlefield. The ancient metaphors of desire, danger, and the heroism of liberation.
NotebookLM

කාමයේ අඳුරු සත්‍යය

ලෝකයේ මායාව සහ අත්හැරීමේ ශාන්තිය පිළිබඳ විමසුමක්

බුද්ධ දේශනාවට අනුව සකස් කරන ලද දෘශ්‍ය විවරණයකි.

NotebookLM

කාමයේ අත්භූත සිහිනය
බුදු වදන් තුළින් දකින ජීවිතයේ යථාර්ථය
NotebookLM

THE EPIC STRUGGLE AGAINST ILLUSION
Visualizing the ancient Buddhist philosophy of Kama, desire, and the path to ultimate liberation.
NotebookLM

The Battlefield of Desire
An Anatomy of Human Attachment
& The Ten Illusions of Kama
NotebookLM

අප්පසාදා කාමා, බහු දුක්ඛා

NotebookLM

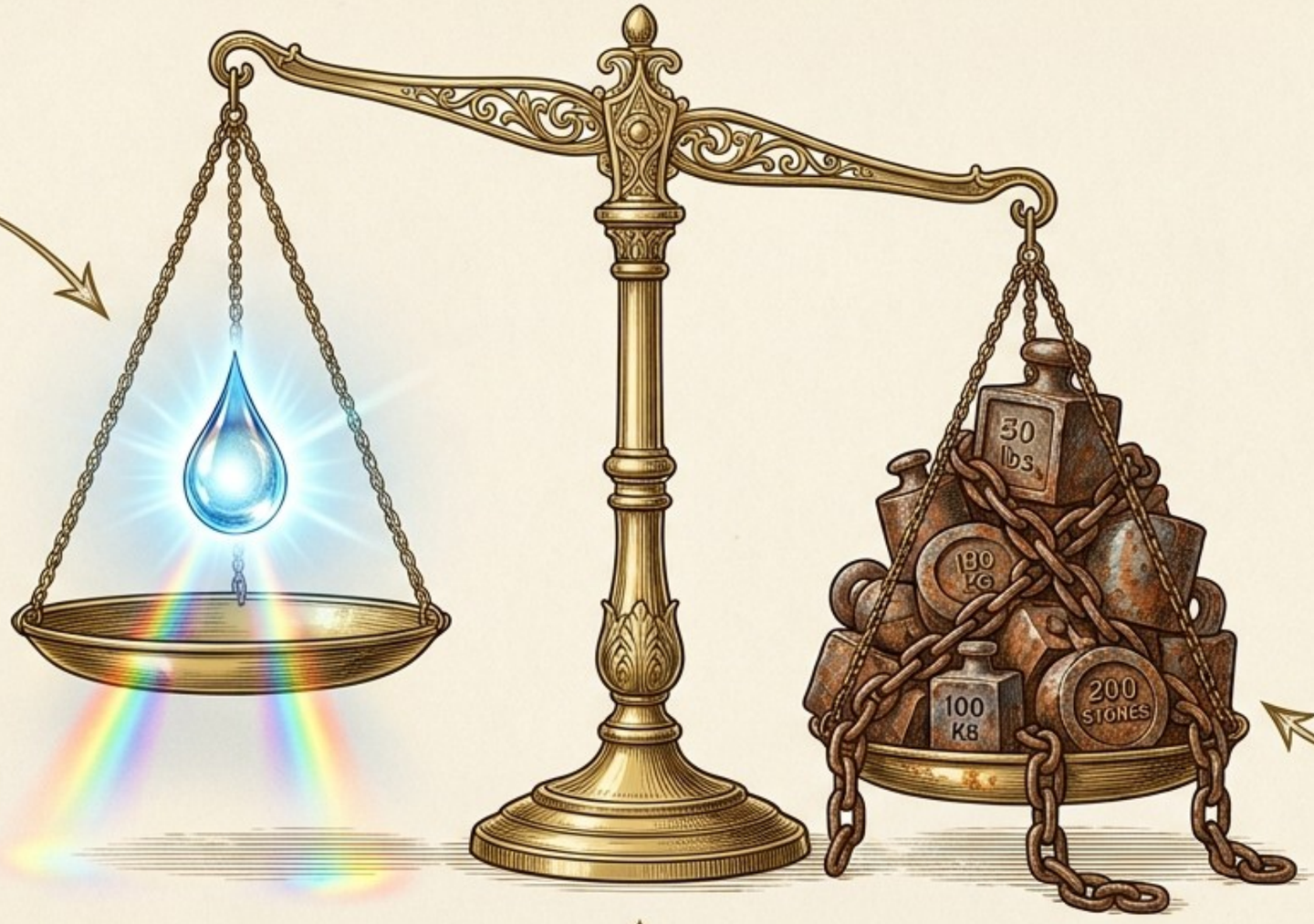
Appassada kama, bahu dukkha, bahu payasa, adinavottha bhiyyo.
The Illusion of Joy (Appassada)
Worldly attachments offer only a fleeting, tiny drop of pleasure.
The Ocean of Exhaustion (*Bahu Payasa*)
The price paid is relentless weariness—maintaining, protecting, and fearing the loss of these attachments.
The Immense Peril (*Bahu Dukkha / Adinavottha Bhiyyo*)
The hidden reality is a landscape of immense suffering and great danger.

NotebookLM

THE EQUATION OF KAMA

APPASSADA
(FLEETING JOY)

A tiny drop of pleasure. The temporary thrill of sensory indulgence, acquisition, or connection.



BAHU DUKKHA/ BAHU PAYASA
(ENDURING PAIN)

The heavy burden of maintenance, anxiety, jealousy, and the inevitable sorrow of loss.

The mind fixates entirely on the single glowing drop, blinding itself to the iron weights it must carry to keep it.

NotebookLM

THE GREAT DECEPTION

Appasada
(Little Satisfaction)

The tiny fraction of pleasure that lures the mind.

Bahu Dukkha & Bahu Payasa
(Great Suffering & Despair)

The immense toll of anxiety, fatigue, and inescapable pain that follows.

We are blinded by a fraction of a second of sweetness, completely ignoring the vast environment of suffering we have just stepped into.

NotebookLM

THE CORE DIAGNOSTIC

APPASSADA KAMA

Little Pleasure.

The initial hook of sensory gratification is fleeting and minute.

BAHU DUKKHA

Much Pain.

The inevitable suffering of maintenance, protection, and loss.

BAHU PAYASA

Great Weariness.

The exhaustion of endless striving, working, and hoarding.

ADINAVO ETTHA BHIYYO

Overwhelming Danger.

The hidden traps that lead to moral and spiritual ruin.

NotebookLM

The Core Paradox of Kama

THE ILLUSION

Appassāda (Little Pleasure)

Society promises lasting joy through accumulation. Wealth, romance, and property present themselves as the ultimate solutions to human dissatisfaction.

THE REALITY

Bahu Dukkhā, Bahu Pāyāsā, Ādīnavoetra Bhiyyo

Much pain, much despair, severe consequences. The inevitable mechanics of maintenance, chronic anxiety, external conflict, and eventual loss completely eclipse the initial fleeting joy.

NotebookLM

කාමයෙන් අන්ධ වූ ලෝකය

කාම බන්ධනය කඩාගන්න අමාරුයි. ලෝකයාට එකම සැපය පෙනෙන්නේ කාමය තුළ පමණි.
යම් දවසක කාමයේ ආදීනව දුටුවාද, ඒදාට ගිහිගෙය අතහැරේ.
අනිත්‍ය දකින ඇස නොමැති විට, පැවිද්ද සහ අතහැරීම මහා ප්‍රපාතයක් සේ පෙනේ.

NotebookLM

01
අප්පසාදා කාමා
අල්ප වූ ආශ්වාදයක් (චූටි සැපයක්) පමණක් ඇත.
02
බහු දුක්ඛා
ඒ පසුපස එන දුක් කන්දරාව අති මහත්ය.
03
බහු පායාසා
එය රැකගැනීමට සහ නඩත්තු කිරීමට ඇති වෙහෙස සහ පීඩාව අපමණය.
04
ආදීනවෝ එත්ථ භීයෝ
අවසානයේ ඉතිරි වන ආදීනව (අනතුරු) ඉතා විශාලය.

NotebookLM

මායාවේ අනුපාතය: ආශ්වාදය සහ ආදීනව

"අප්පසාදා කාමා, බහු දුක්ඛා, බහු පායාසා, ආදීනව එත්ථ හියය්යෝ"

කාමය යනු විශාල වෙහෙසක් සහ පීඩාවක් ගෙවා ලබාගන්නා ඉතා සුළු, තාවකාලික සතුටකි.

NotebookLM

Anatomy of a Threat: The Double-Edged Sword

The Pleasure of Connection:
The rush of romance, the pride of ownership, the warmth of family.

The Agony of Separation:
The inevitable severing. Jealousy, anxiety, grief, and the piercing pain of loss.

The Handler's Burden:
To wield the sword of Kama is to accept that every cut outward eventually swings back to slice the wielder.

NotebookLM

The Hidden Agony of Attachment

The Joy of Connection
The perceived warmth of family, romance, and status.

The Agony of Expectation (Sattisula)
The inevitable piercing pain of worry, separation, and conflict. The dagger cuts the wielder.

The Snake's Head (Sappa Sira)
Stepping into deeply attached relationships without mindfulness is like resting a foot near a venomous snake. One wrong move brings fatal psychological venom.

NotebookLM

උගුලේ ව්‍යුහය: කාමයේ අවස්ථා හතර

නිමක් නැති කුසගින්න

කොපමණ වින්දත් තෘප්තියක් නොලැබෙන, තමන්වම ක්ෂය කරන ආශාව.
(ඇටකටුව සහ මස් කපන කොටය)

අනිවාර්ය පාවාදීම

සොබාදහම විසින් නැවත උදුරා ගන්නා, ණයට ගත් තාවකාලික දේවල්.
(සිහිනය සහ ණයට ගත් අඛරණ)

ස්වයං විනාශය

අල්ලාගෙන සිටීමෙන්ම තමන්ව පුළුස්සා ගන්නා බැඳීම්.
(හුළු අත්ත සහ ගිනි අඟුරු වල)

සැඟවුණු අනතුර

ඕනෑම මොහොතක විනාශය කැඳවිය හැකි හදිසි උපද්‍රව.
(ගස සහ සර්ප හිස)

NotebookLM

කාමයේ සැබෑ මුහුණුවර

NotebookLM

THE ARCHITECTURE OF SUFFERING

METAPHOR	REALITY	CONSEQUENCE
THE FLESHLESS BONE	Doom-scrolling, consumerism, obsessive lust.	Starvation of the spirit.
THE HUNTED HAWK	Wealth hoarding, toxic jealousy, status anxiety.	Paranoia and conflict.
THE FRUIT TREE	Ignoring aging while chasing temporary highs.	Destruction of the foundation.
BORROWED JEWELS	Clinging to youth, health, and property.	Humiliation by impermanence.

NotebookLM

01. ඇටකටුවක් ලෙවකෑම (නොනිවෙන කුසගින්න)

දර්ශනය: මස් රහිත ඇටකටුවක් ලෙවකන බල්ලෙකුගේ කුසගින්න කිසිදා නිවෙන්නේ නැත.

ස්වයං පීඩාව: ඌට දැනෙන්නේ ඇටකටුව ලෙවකෑම නිසා තමන්ගේම දිව කැපී ගලන ලේ රහයි.

යථාර්ථය: කාම සම්පත් කොතරම් වින්දත් සිතේ ඇති ආශාව කිසිදා තෘප්තිමත් නොවේ. ඉතිරි වන්නේ තෘෂ්ණාවෙන් පීඩිත වූ තමන්ගේම සිතේ වේදනාව පමණි.

NotebookLM

The Fleshless Bone

Atthikankalupama
(Insatiability)

A starving hound chewing a bare bone will never find fullness.

The “taste” it enjoys is merely the blood from its own wounded mouth.

There is no end, and there is no fullness. Whether scrolling screens for hours or chasing endless wealth, the mind is simply chewing on a bare bone, mistaking its own bleeding exhaustion for nourishment.

NotebookLM

The Fleshless Bone

The Illusion: The dog tastes blood and believes the bone is nourishing.

The Reality: The bone is utterly barren. The dog is tasting the blood from its own lacerated gums.

The Human Equivalent: Chasing sensory gratification. There is no ultimate satisfaction—only the wearing down of the self, feeding on one's own drained energy.

NotebookLM

The Hunger That Never Fills

STEP 1: THE LURE (THE BONE)

The scent of blood tricks the senses. We perceive pleasure where there is only a bare framework.

STEP 2: THE ACTION (THE CHOPPING BLOCK)

Endless, repetitive gnawing. The fruitless pursuit of satisfaction through accumulation.

STEP 3: THE RESULT (SELF-MUTILATION)

The stomach remains empty. The hunter bleeds from its own lacerated gums, tasting its own blood while believing the nourishment comes from the bone.

NotebookLM

තෘප්තියේ මායාව (අටිඨීකංකල උපමාව)

ලෝකයේ පොරොන්දුව	අනන්ත වූ තෘප්තියක් ලැබෙනු ඇත.
ධර්මයේ යථාර්ථය	මස් නැති, ලේ තැවරුණු ඇටකටුවක් ලෙවකන සුනඛයෙකු මෙනි.

තමන්ගේම ලේ රස විඳිමින් ලෙවකයි. බඩ පිරෙන්නේ නැත.
අතහරින්නේ ද නැත. ඉවරයක් හෝ පිරුණු දෙයක් කාමයේ නැත.

NotebookLM

නිමක් නැති කුසගින්න
(අට්ඨිකංකලූපමා)

ලේ රහට රැවටී වියළි ඇටකටුවක්
ලෙවකන බලු කුක්කෙකු මෙනි.
තමන්ගේම ලේ රස විඳිමින්, කිසිදා
නොපිරෙන ආශාවක සිරවීම.
කන බොන දේ හෝ වේවා,
කාමයේ කිසිදා ඇතිවීමක් නොමැත.

NotebookLM

පළමු අදියර: නිමක් නැති කුසගින්න

ලේ රහිත ඇටකටුවක් ලෙවකන බල්ලෙක්

කොපමණ ලෙවකෑවත් බඩ පිරෙන්නේ නැත. අවසානයේ තමන්ගේම දිව හැපි එන ලේ රසයෙන් මුලාවට පත් වේ. කාමයේ කිසිදා ‘ඇතිවීමක්’ හෝ සම්පූර්ණ තෘප්තියක් නැත.

මස් කපන කොටය සහ පිහිය

නොකඩවා මස් කැපීමෙන් පිහියත්, කොටයත් ගෙවී යයි. ඒ ආකාරයෙන්ම, රූප, ශබ්ද පසුපස හඹා යාමෙන් අපගේ ඉන්ද්‍රියන් සහ ආයුෂ ගෙවී විනාශ වී යයි.

NotebookLM

DOMAIN I: THE ENDLESS HUNGER

The Bone *(Atthikankala)*

A dog licking a bare bone tastes only its own blood.

Worldly objects offer no true spiritual nourishment; they merely exhaust the one who consumes them.

The Stolen Meat *(Mansapesi)*

A hawk holding a piece of meat becomes an immediate target. Wealth, status, and relationships invite constant defense, jealousy, and attack. Peace only arrives the moment the meat is dropped.

NotebookLM

Exhibit I: The Illusion of Fulfillment

The Fleshless Bone (Atthikankala)

A starving dog gnaws a dry bone, tasting only the blood from its own gums, yet refuses to let go.

Psychological Reality: Endless consumption (scrolling, sensory indulgence) where the ‘pleasure’ is just the depletion of one’s own energy.

The Chopping Block (Asisuna)

A knife constantly strikes a block. The meat is gone, yet the knife keeps wearing down.

Psychological Reality: The exhaustion of the senses–the eyes go blind and the body breaks down while chasing an unending stream of desires.

NotebookLM

02. උකුස්සා ඩැහැගත් මස් වැදැල්ල (සමාජයේ ප්‍රහාරය)

අනතුර: මස් කැබැල්ල අතහැරියොත් මිස උකුස්සාට අන්‍යයන්ගේ ප්‍රහාර වලින් බේරිය නොහැක.

කාමයේ ස්වරූප: අලුත් වාහනයක්, ඉඩමක්, දේපළක් හෝ සහකරුවෙකු ලබාගත් විගස සමාජයෙන් ගැටුම් ආරම්භ වේ.

ප්‍රතිඵලය: ඊර්ෂ්‍යාව, නඩුහබ, සහ අනවශ්‍ය බැල්මවල් වලින් බේරීමට නම් නිරන්තරයෙන් සටන් කිරීමට සිදුවේ. අතහැරියොත් මිස නිදහසක් නැත.

NotebookLM

අත්නොහැරීමේ අනතුර
(මංසපේසූපමා)
මස් වැදැල්ලක් ඩැහැගත් උකුස්සාට අන් උකුස්සන්ගෙන් ප්‍රහාර එල්ල වේ. කාමය අල්ලාගෙන සිටින තාක් කල්, ලෝකයෙන් එල්ල වන පීඩාවෙන් ගැලවීමක් නැත. අත්හැරිය මොහොතේම නිදහසයි.
NotebookLM

The Hawk's Prize
Mamsapesupama (Possession & Conflict)
To possess something of worldly value is to hold a piece of meat among starving predators.
1
The Strike of Jealousy: Siblings turning to enemies in court over inherited land.
1
2
The Strike of Paranoia: Endlessly guarding relationships, checking phones, locked in a cage of suspicion.
As long as you hold the prize, the swarm will attack. The only way to survive is to drop the meat.
NotebookLM

The Paranoia of the Hawk
The moment you grasp the meat—wealth, a coveted partner, status—you invite the attack of the world.
To survive the onslaught, the hawk has only one choice: drop the meat. Peace is found only in the release of the prize.

NotebookLM

The Threat of the Swarm

THE ASSET

Acquiring the "Meat". The accumulation of coveted property, romantic partners, or elevated social status.

THE REACTION

Instant atmospheric hostility. The object of desire immediately attracts competitors, thieves, and societal friction.

THE ULTIMATUM

Drop the meat to survive, or be torn apart by the swarm trying to claim it.

NotebookLM

සමාජ සටනේ ව්‍යුහය: මස් වැදැල්ල

වස්තුව
(යාන වාහන, ඉඩකඩම්, රූපලාවන්‍යය, තනතුරු)

අල්ලාගෙන සිටීම
(මගේ යැයි සිතා තදින් ග්‍රහණය කර ගැනීම)

ලෝකයේ ස්වභාවය
(ඊර්ෂ්‍යාව, නඩුහබ, සොරකම්, ඝාතන)

මස් කැබැල්ලක් ඩැහැගත් උකුස්සාට බේරීමට ඇති එකම මග එය අත්හැරීමයි.
කාමය අල්ලාගෙන සිටින තාක් කල්, ඊර්ෂ්‍යාවට, ගැටුම් වලට සහ පීඩාවට ලක්වීම අනිවාර්ය වේ.

NotebookLM

Exhibit II: The Burden of Possession

1. Acquisition
The Meat (Mansapesi). Claiming ownership over a person, object, or status.
2. Paranoia
The immediate fear of loss or damage. Locking up assets, jealousy in relationships.
3. Conflict
Fighting off others (the flock) who threaten the possession.
4. Pain
The Grass Torch (Tinukka). Holding a burning torch against the wind. If you do not drop it, it burns you alive.

NotebookLM

03. සුළඟට අල්ලාගත් ගිනි හුල (ස්වයං විනාශය)

ක්‍රියාව - අතනොහැරීම

හුළු අත්ත තදින් අල්ලාගෙන සිටින තාක් කල්, සුළඟට ගසාගෙන එන ගින්නෙන් තමන්ගේම අත පිළිස්සී යයි.

යථාර්ථය - ප්‍රේත භවය

තමන් මහන්සියෙන් ගොඩනගාගත් දේට ඇති දැඩි තණ්හාව නිසා මරණින් මතු ඒ අසලම ප්‍රේතයෙකු වී උපදී.

"කෝටි ගණනක බැංකු පොතක් මගේ යැයි සිතා මිය ගියත්, සත පහක වටිනාකමක් නැති පරණ පාවහන් යුගලකට ආසා කර මිය ගියත්, අවසානයේ තමන් අල්ලාගෙන සිටි ගිනි හුලෙන් තමන්වම දවාලයි."

NotebookLM

The Grass Torch

Tinukkupama
(Self-Inflicted Burn)

We cling to things that provide us temporary light, refusing to let go even as the wind blows the flames directly onto our own flesh.

The intellect must force the hand to open. If we do not drop the torch of attachment, we will be consumed by the very desires we thought would illuminate our lives.

NotebookLM

තෙවන අදියර: ස්වයං විනාශය

සතුටින් ග්‍රහණය කර ගැනීම
(හුළු අත්තක් දැල්වීම)

කාලය ගතවීම
සහ වෙනස් වීම

අත් නොහැරීම නිසා
ලැබෙන දාහය (පිලිස්සීම)

ගිනි අඟුරු වලකට වැටීම. කාම ලෝකයේ සම්පූර්ණයෙන් ගිලී යාම යනු, ගිනි ගොඩක් මත ජීවත් වීමකි. රාත්‍රියට නින්ද නොයන, සිත දැවෙන, කාංසාවෙන් පිරුනු ජීවිතය මෙහි ප්‍රතිඵලයයි.

NotebookLM

The Grass Torch

The Grip: The willful refusal to let go of toxic attachments, past glories, or resentments.

The Flame: The very thing sought for warmth and light becomes the source of agony.

The Burn: The tragic irony of Kama: The tighter you hold onto worldly desire, the more violently you burn yourself.

NotebookLM

අයිතියේ අර්බුදය (මංසපේසි උපමාව)

මස් කැටියක් ඩැහැගැනීම
(වාහන, ඉඩකඩම්, පවුල, තනතුරු)

වෙනත් උකුස්සන්ගේ ප්‍රහාරය
(සමාජයේ ඊර්ෂ්‍යාව, සතුරන්, නඩුහබ, වගකීම්)

අල්ලාගෙන සිටීම = මරණය
හෝ මහා දුක (පීඩාව)

අතහැරීම =
එකම නිදහස

මස් කෑල්ල ඩේරෙන්න නම් අත්හරින්නම වෙනවා. නැත්නම් කොටනවා. කාමයත් එසේමයි.

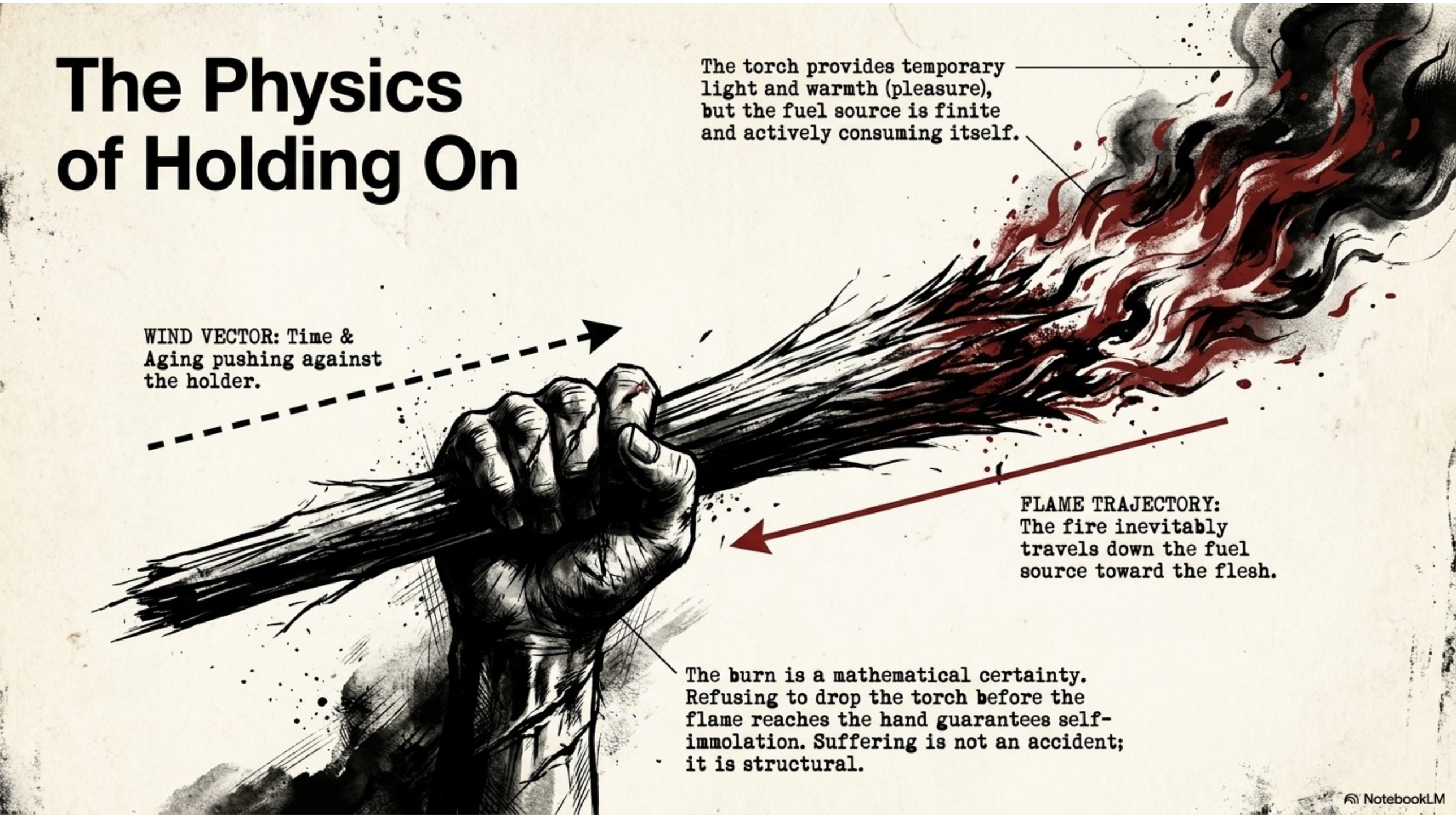
NotebookLM

වේදනාවේ සක්‍රීය වක්‍රය (තිණුක්ක උපමාව)

කාමය නමැති ගිනි හුල
අතහැරියේ නැත්නම්,
තමන්ගේ සල්ලි, තමන්ගේ
දරුවෝ, තමන්ගේ ගෙදර
කියා කියා අල්ලාගෙන
සිටියොත්, එයින්ම පිච්චී
ප්‍රේතයෙකු වී ඉපදේ.

NotebookLM

The Physics of Holding On


The torch provides temporary light and warmth (pleasure), but the fuel source is finite and actively consuming itself.
WIND VECTOR: Time & Aging pushing against the holder.
FLAME TRAJECTORY: The fire inevitably travels down the fuel source toward the flesh.
The burn is a mathematical certainty. Refusing to drop the torch before the flame reaches the hand guarantees self-immolation. Suffering is not an accident; it is structural.

NotebookLM

DOMAIN II: THE CONSUMING ELEMENTS

The Grass Torch (Tinukka)

Holding the burning torch against the wind of time. The tighter you grip youth, memories, or objects, the more the inevitable decay burns you.

The Fire Pit (Angarakasu)

A trap of our own making. To fall completely into the blind pursuit of sensual pleasure is to be dragged into a pit of glowing coals, consumed by anxiety and endless craving.

NotebookLM

තමාම දවාලන ගින්න (තිණුක්කූපමා)

සුළඟට එරෙහිව අල්ලාගත් හුළු අත්තක් මෙනි.
අත්නොහැරියොත්, තමන් ආසා කරන දේ විසින්ම තමන්ව දවා අළු කරනු ලබයි.
තම දේපළ, වාහන හෝ ප්‍රියයන් ම නිසාම මිනිසා දැවී යයි.

NotebookLM

The Fatal Distraction

Sensory Indulgence
Human Lifespan
The Fruit Tree (Rukkhaphala)
Climbing higher from branch to branch, intoxicated by the sweet fruit of worldly pleasures.
The Axe of Impermanence
Completely ignoring that the tree is actively being chopped down at the roots by time.
The Pit of Coals (Angarakasu)
Total absorption in Kama blinds the mind to the blazing pit of suffering waiting at the end of the indulgence.

NotebookLM

04 & 05. ගිනි වල සහ කපන ගස (මාරාන්තික උගුල)

ගිනි අඟුරු වල: ගිනි දළු බුර බුරා නගින වලකට ඇද දැමුවහොත් සිදුවන අනිවාර්ය විනාශය සේම, කාම ලෝකයට සහ බැඳීම් වලට ට හසුවීම ද නියත පිළිස්සීමකි. මිනිසුන් ගිනි ගොඩක් උඩ ඉන්නවා වගේ යැයි පවසන්නේ මේ නිසාවෙනි.

කපන ගස: ගසේ ඉහළට වී රසවත් ගෙඩි (කාම ආශ්වාදය) කමින් සිටියද, ජරා-මරණ නැමති පොරවෙන් ගස කපා දැමෙයි. මරණය පැමිණෙන මොහොතට පෙර අත්නොහැරියොත්, ගසත් සමගම ඇදවැටී විනාශ වෙයි.

NotebookLM

සිව්වන අදියර: සැඟවුණු අනතුර

ගසේ ගෙඩි කඩා කෑම.

අප ජීවිතයේ රස විඳිමින් සිටින අතර,
ජරා මරණ නැමති පොරවෙන් අපගේ
ජීවිතය නැමති ගස කපා දමමින් පවතී.
අකාලයේ බිම වැටී විනාශ වීමට පෙර,
නුවණැත්තා ගසින් බැසගත යුතුය.

විසකුරු සර්පයෙකුගේ හිස.

කාමය යනු ඕනෑම මොහොතක දෂ්ට කළ
හැකි සර්පයෙකි. දේපල බෙදාගැනීමේදී
සහෝදරයන් මරා ගැනීම, ප්‍රේමය නිසා සියදිවි
හානිකර ගැනීම මේ විසකුරු දෂ්ට කිරීම් වේ.

NotebookLM

කඩා වැටෙන ගහේ ගෙඩි කෑම (රුක්ඛපලූපමා)

ජරා මරණ නැමති පොරවෙන්
ජීවිතය නැමති ගස කපා දමද්දීත්,
මිනිසා කාමය නැමති ඵල
බුක්ති විඳීමට වෙහෙසෙයි.
ගස කඩා වැටෙන මොහොත
දක්වාම මුළාවෙන් ගෙඩි
කෑමටම සිතයි.

NotebookLM

Domain IV: The Imminent Peril

THE CANOPY (THE ILLUSION)

Absorbed in the sweet taste of momentary distractions, ignoring the structural reality.

THE TRUNK (THE PROGRESSION)

- Time passes. The body weakens. The foundation rots.

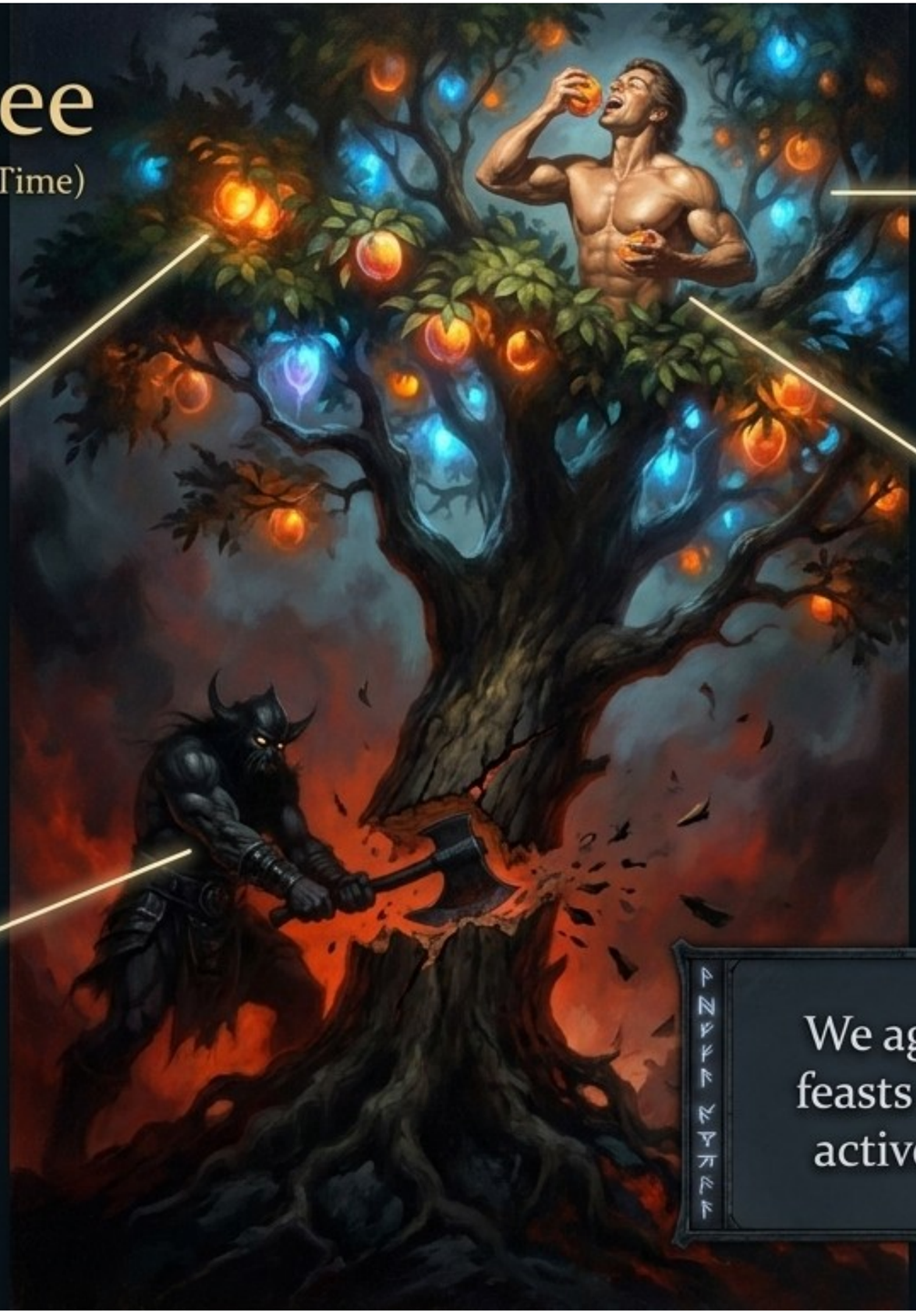
THE ROOTS (THE INEVITABLE FALL / RUKKHAPHALA)

Death and decay chop at the roots. When the tree falls, the one who refused to climb down is crushed by their own attachments.

NotebookLM

The Falling Tree

Tag: Rukhaphalupama (The Illusion of Time)



1. The Fruit: The intoxicating, temporary pleasures we chase daily.

2. The Climber: The human mind, entirely consumed by the immediate taste, blind to the foundation.

3. The Axeman: The relentless, continuous strike of time, aging, and death.

We aggressively plan our future feasts while the tree of our life is actively collapsing beneath us.

NotebookLM

The Canopy of Illusion

Step 1: Willful Blindness.
Gorging on the temporary fruits of wealth, youth, and status.

Step 2: The Trajectory of Ruin.
The trunk is severed; the fall is inevitable, regardless of how sweet the fruit tastes.

Step 3: Jara-Marana.
Decay and death do not wait for you to finish your feast.

NotebookLM

කාලය සහ ආශාවේ සීමාව (රුක්ඛඵල උපමාව)

ගහ කඩා වැටෙන්නට පෙර බැසගත යුතුය.
වැඩ අවසන් කියා මැරුණු කිසිවෙක් නැත; සියල්ලෝම ගෙඩි කකා සිටියදීම ගහෙන් ඇද වැටෙති.

NotebookLM

The Tree of Decay Timeline

THE DISTRACTION (Rukkha phala)

Endless climbing. Expanding families, amassing wealth, securing promotions, and consuming experiences without looking down.

THE REALITY

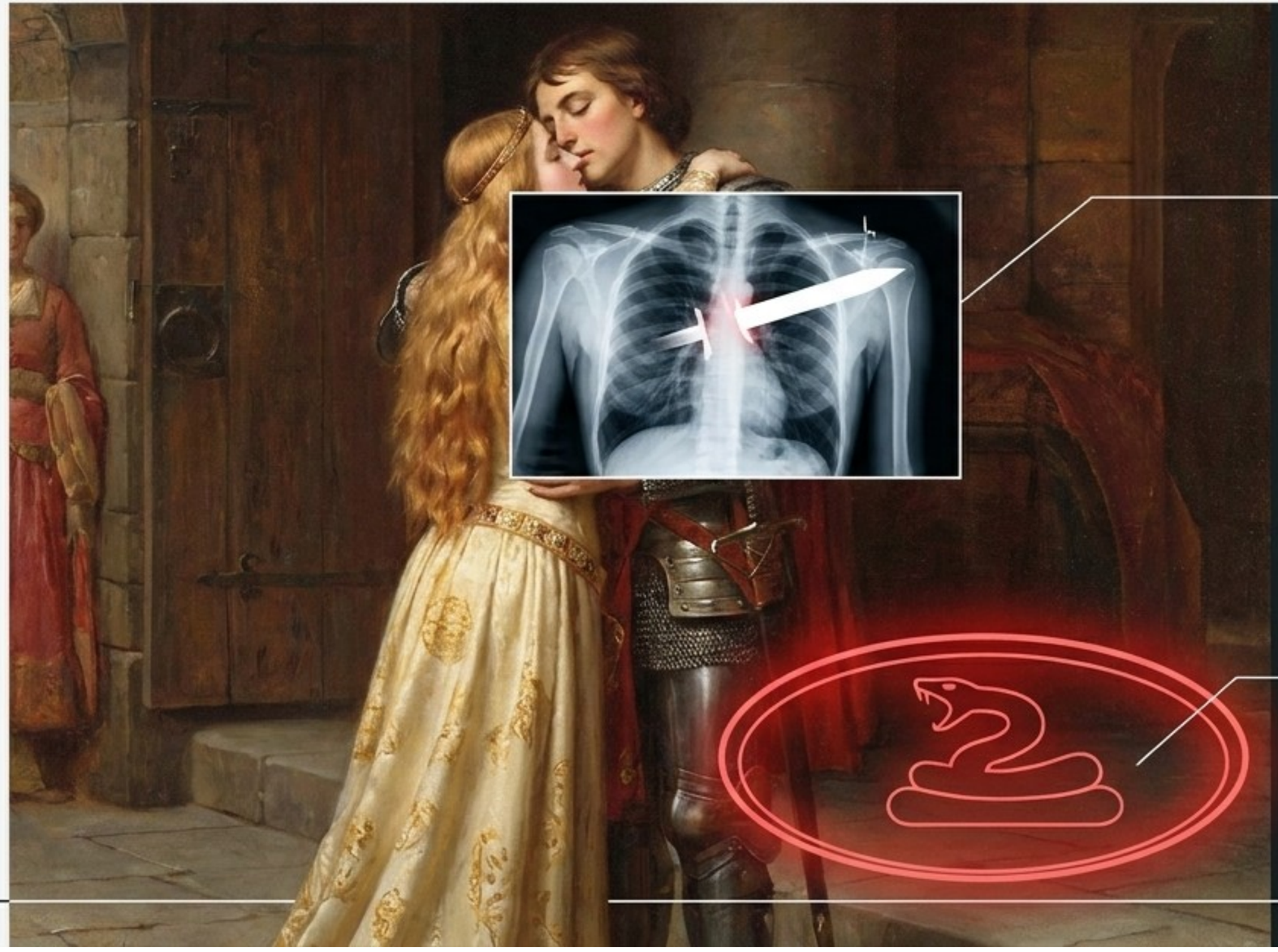
The decaying structural integrity of the human body and the finite nature of the human lifespan. The foundation is weakening while the climbing continues.

THE SEVERANCE (Jara-Marana)

Death does not wait for you to finish eating. The pursuit of desire continues blindly until the sudden, total collapse of the system.

NotebookLM

සැඟවුණු ආයුධය සහ විෂඝෝර සමීපත්වය



සත්තිසූල: දෙපැත්ත කැපෙන උල් පිහියකි. පරිස්සම් නොවී බැඳුණු විට, හදවත පාරවමින් ඇනී පවති.

සප්පසිර: විෂඝෝර සර්පයෙකුගේ හිස අසල සිරීම වැනිය. පවුල් අවුල් වීම, සියදිවි නසැනීම්, සහෝදරයන් මරාගැනීම් සියල්ලටම මුල කාමය නමැති විෂ සර්පයායි.

NotebookLM

The Serpent’s Crown

Sappa Sirupama (The Fatal Strike)

Approaching worldly desires is as perilous as placing your hand upon the head of a deadly viper.

It may look mesmerizing, but it holds the venom to ruin lives, incite violence, and drag the mind into the lowest depths of suffering. The strike is never a matter of if, only when.

NotebookLM

THE HIDDEN VIOLENCE OF DESIRE

The Chopping Block (Asisuna)

Life is constantly hacked away by endless, unmet desires. The mind is worn down, but the desires never cease.

The Double-Edged Sword (Sattisula)

Every deep attachment is a stake in the chest.

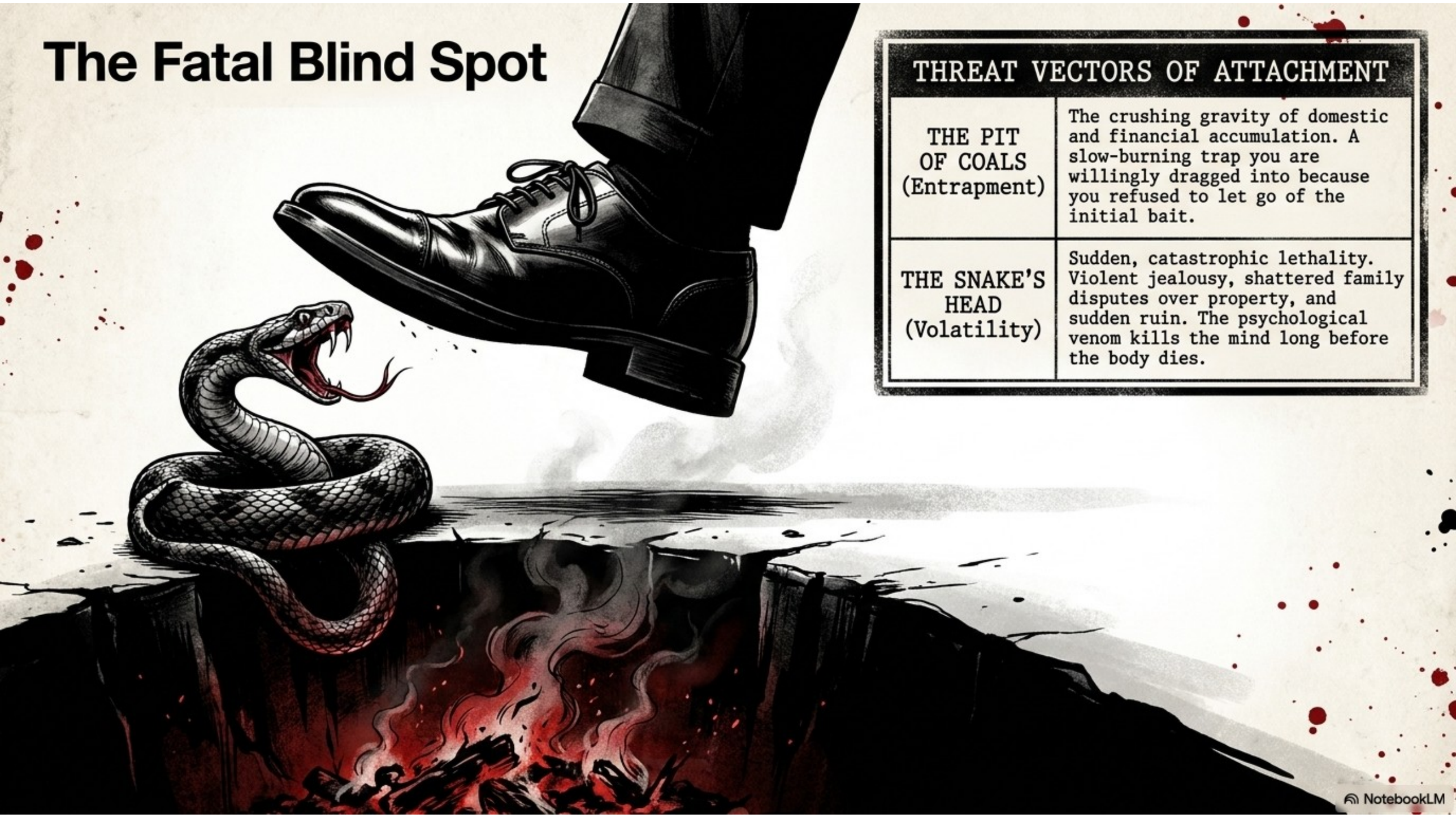
A missed call, a harsh word, or a perceived slight twists the blade, causing piercing pain.

The Snake's Head (Sappasira)

Highly volatile and deadly. One misstep in the blind pursuit of pleasure can trigger total ruin, destroying families and lives in an instant.

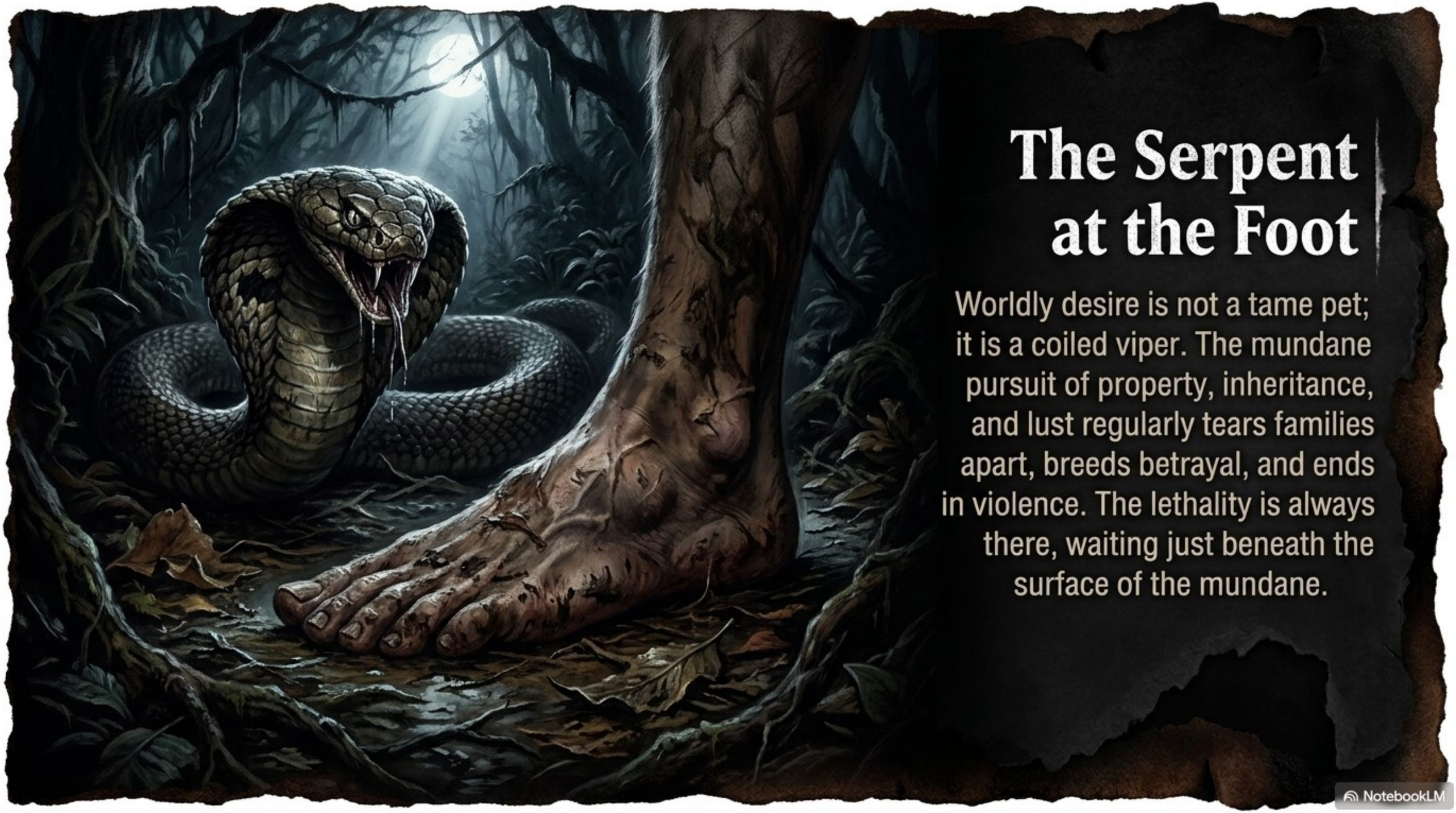
NotebookLM

The Fatal Blind Spot



THREAT VECTORS OF ATTACHMENT	
THE PIT OF COALS (Entrapment)	The crushing gravity of domestic and financial accumulation. A slow-burning trap you are willingly dragged into because you refused to let go of the initial bait.
THE SNAKE'S HEAD (Volatility)	Sudden, catastrophic lethality. Violent jealousy, shattered family disputes over property, and sudden ruin. The psychological venom kills the mind long before the body dies.

NotebookLM



The Serpent at the Foot

Worldly desire is not a tame pet; it is a coiled viper. The mundane pursuit of property, inheritance, and lust regularly tears families apart, breeds betrayal, and ends in violence. The lethality is always there, waiting just beneath the surface of the mundane.

NotebookLM

10. සර්පයාගේ හිස (බේදනීය අවසානය)

යථාර්ථය: එකම බත් හැලියේ කෑ දරුවන් ඉඩකඩම් වෙනුවෙන් මරා ගනී. රහසිගත ක්‍රියා, සියදිවි නසාගැනීම් සහ සමාජ බේදවාචකයන් සියල්ල පිටුපස සිටින එකම විෂඝෝර සර්පයා කාමයයි. එය හිස හැරුණු අතේ පහර දෙයි.

NotebookLM

දෙවන අදියර: අනිවාර්ය පාවාදීම

ණයට ගත් ආභරණ

අතුන්ගේ ආභරණ පැළඳ උදම් අනන පුද්ගලයාගෙන්, එහි සැබෑ අයිතිකරු එය උදුරා ගනී. අපගේ යෞවනය, දරුවන්, සහ දේපල වල සැබෑ අයිතිකරු "අනිත්‍යයයි". මරණයේදී ඒ සියල්ල අකමැත්තෙන් අත්හැරීමට සිදුවේ.

අවදි වූ පසු මැකෙන සිහිනය

සිහිනයකින් දකින මනරම් උද්‍යාන අවදි වූ විට අතුරුදහන් වන්නා සේ, අතීතයේ විඳි සියලු ප්‍රිය සම්භාෂණ සහ සතුට දැන් මතකයක් පමණි. එය නැවත කිසිදා ලබාගත නොහැක.

NotebookLM

කාමයේ සදාතනික සමීකරණය

අප්පසාදා කාමා
(අල්ප ආශ්වාදය)

+

බහු දුක්ඛා /
බහු පායාසා
(බොහෝ දුක සහ
වෙහෙස)

=

ආදීනව
(මහා අනතුර)

ඇස පිනවන රූපයක්, කන පිනවන ශබ්දයක් හෝ හිත පිනවන
යම් කාමයක් වේද, එහි අවසන් ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

NotebookLM

නිමක් නැති වෙහෙස සහ නොපෙනෙන ගින්න

අසිසූන (මස් කපන කොටය)

මස් කපන කොටය සහ පිහිය ගෙවී යයි, නමුත් කැපිල්ල අවසන් නොවේ. ඇසත් කනත් දිරා යයි, නමුත් රූප සහ ශබ්ද කෙරෙහි ආශාව අවසන් නොවේ.

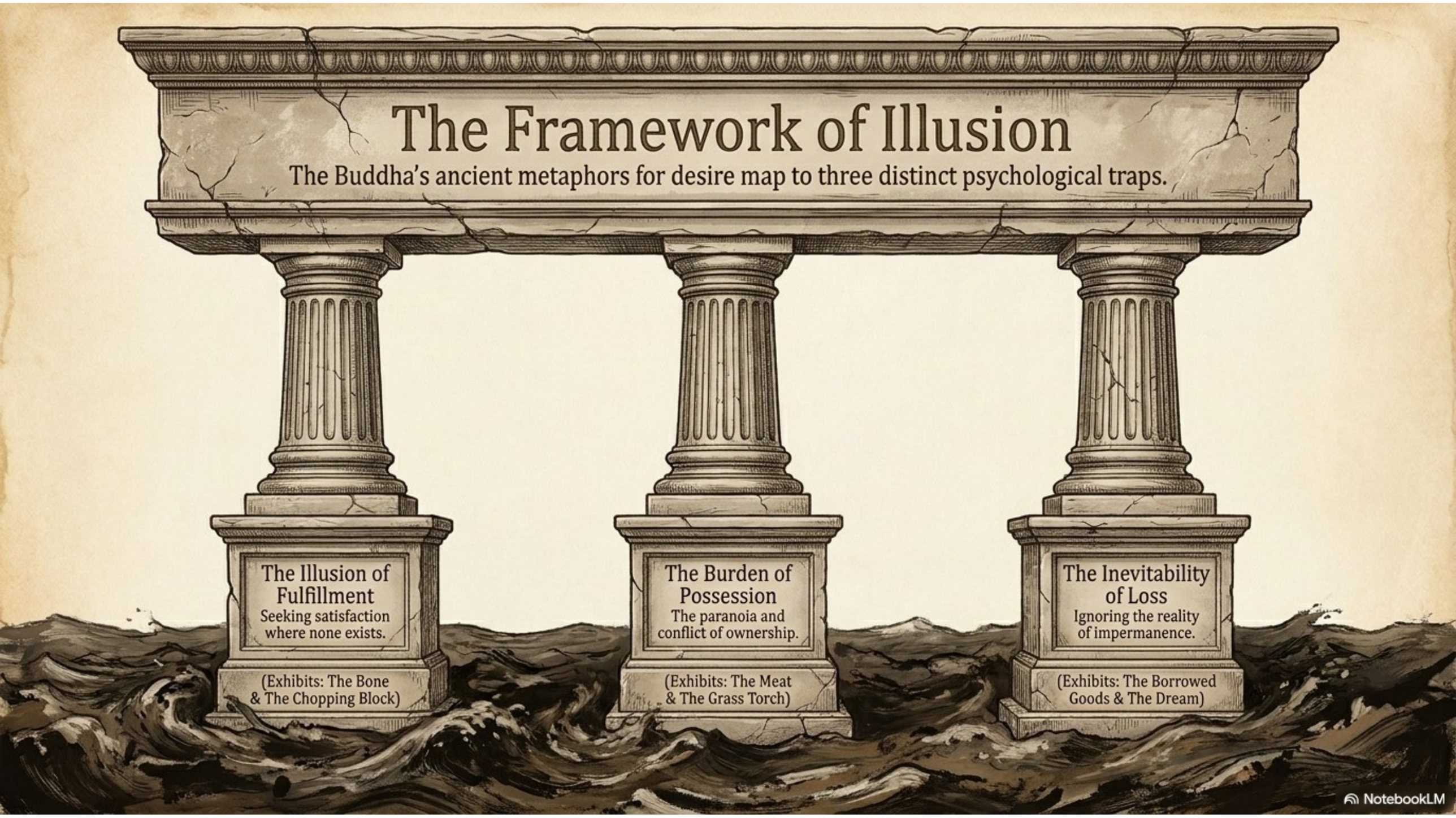
අංගාරකාසු (ගීනි අඟුරු වල)

ගීනි අඟුරු වලකට ඇදගෙන යන්නා සේ කාම ලෝකයට වැටීම භයානකය. මිනිසුන් ‘ගීනි ගොඩක් උඩ ඉන්නවා වගේ’ යැයි කියන්නේ මේ කාම දැවිල්ලටයි.

NotebookLM

The Framework of Illusion

The Buddha's ancient metaphors for desire map to three distinct psychological traps.


The Illusion of Fulfillment
Seeking satisfaction where none exists.
(Exhibits: The Bone & The Chopping Block)
The Burden of Possession
The paranoia and conflict of ownership.
(Exhibits: The Meat & The Grass Torch)
The Inevitability of Loss
Ignoring the reality of impermanence.
(Exhibits: The Borrowed Goods & The Dream)

NotebookLM

Exhibit III: The Inevitability of Loss

The Borrowed Goods (Yachitaka)

Strutting through town in rented finery, deceiving oneself into believing it belongs to you.

The True Owner

Decay and Death (Jara-Marana) is the true owner. When the owner demands the goods back, they must be surrendered—always against our will.

The Dream (Supina): Like waking from a joyous dream of lush gardens to find an empty room, past pleasures vanish without a trace. They cannot be held.

NotebookLM

06 & 07. ඉල්ලාගත් ආභරණ සහ සිහිනය (මායාව)

ණයට ගත් දේ (යාචිතක):

අපගේ ශරීරය, දරුවන්, දේපළ සියල්ල අතිෘ නැමති අයිතිකරුවා සතුය. මරණ මොහොතේදී අකමැත්තෙන් වුවද ඒ සියල්ල හිමිකරුට ආපසු දීමට යා සිදුවේ.

සිහිනයක් සේ (සුපිනක):

තරුණ කාලයේ විඳි සතුට, පෙම් සබඳතා සහ ප්‍රිය සම්භාෂණ අද මතකයක් පමණි. අවදි වූ පසු කිසිවක් ඉතිරි නොවන සිහිනයක් සේ අතීතය බොඳවී යයි.

NotebookLM

The Borrowed Jewels

Yachitakupama (Impermanence)

We parade our bodies, our children, and our wealth with great pride, deeply forgetting that we do not own a single piece of it.

They are borrowed goods. When the true owner—Jara-Marana (Aging and Death)—comes to collect, we are forced to surrender everything in agony, entirely against our will.

NotebookLM

The Humiliation of Borrowed Goods

The Parade: We march through life draped in borrowed assets—our health, our properties, our relationships—claiming them as ‘mine’.

The Reclaimer: The true owner is Anicca (Impermanence). When the owner demands their property back at the hour of death, we are stripped bare, forced to surrender everything in profound grief.

NotebookLM

The Illusion of Ownership

THE WAKING DREAM (Supinaka)

Represents youth, social status, and romantic infatuation. These states are experienced vividly and emotionally, but they evaporate instantly upon waking—the unavoidable passage of time.

THE BORROWED GOODS (Yācitaka)

Represents wealth and physical health. Parading in public with rented clothes, only for the true owner (Anicca / Impermanence) to forcefully reclaim them, leaving the borrower exposed, humiliated, and empty-handed.

NotebookLM

අනිත්‍යයේ ණය සහ මැකී යන සිහින

ආපසු දිය යුතු දිනය: මරණය

යාචිතක: නහයට ඉල්ලාගත් ආභරණ වැනිය. යම් දවසක "ජරා-මරණ" නමැති සැබෑ අයිතිකරුවන් පැමිණී විට, අකමැත්තෙන් වුවද සියල්ල අතහැරීමට සිදුවේ.

සුපින: සුන්දර උද්‍යානයක සැරිසරා අවදි වූ විට කිසිවක් නොමැත්තා සේ, අතීතයේ විඳි සියලු ප්‍රිය සම්භාෂණ, යෞවනය හීනයක් පමණි. නැවත ගත නොහැක.

NotebookLM

හදවත පාරන ආයුධය: දෙපැත්ත කැපෙන කඩුව

ප්‍රේමය, ආදරය සහ බැඳීම යනු මුවහත් කඩුවක් හිස් අතින් අල්ලා ගැනීමක් වැනිය.

- කඩුව තදින් අල්ලා ගන්නා තරමට හදවත කැපී තුවාල වේ.
- සෙනෙහසින් බැඳුණු අයගේ වෙනස් වීම්, නිහඬතා, සහ වෙන්වීම් (මරණයද ඇතුළුව) සදාකාලික වේදනාවක් ගෙන දෙයි.
- එය කොතරම් ප්‍රවේශමෙන් පරිහරණය කළත්, අවසානයේ තුවාල සිදු වීම වැලැක්විය නොහැක.

NotebookLM

නිම නොවන ගෙවීයාම

මස් කපන කොටයක් (අසිසූන නුපමා).
කොපමණ රූප බැලුවත්, ශබ්ද ඇසුවත්
ඉවරයක් නැත. ඇසත් කනත් ගෙවී යයි.

දෙපැත්ත කැපෙන කඩුව

මුවහත් ආයුධයක් (සත්තිසූලූපමා).
පරිස්සම් නොවී කාමයට බැඳුණහොත්, එය
තමන්වම දැඩි ලෙස පාරයි, තුවාල කරයි.

NotebookLM

The Butcher’s Block

The Metaphor: The meat is chopped endlessly. Eventually, the block is hacked to splinters and the blade is dulled to uselessness, yet the chopping never ceases.

The Attrition of the Senses: The human eye never tires of seeing, the ear never tires of hearing. We chase objects of desire until the physical body breaks down, leaving us as “lifeless logs,” our senses dulled to ruin before our desires are ever satiated.

NotebookLM

අයිතිකාරයෙක් නැති දේපළ (යාචිතසුපමා)

අනුන්ගෙන් ඉල්ලාගත් ආභරණ පැළඳ උදම් වීමක් වැනිය. ‘අනිත්‍ය’ (ජරා මරණ) නැමති සැබෑ අයිතිකාරයා පැමිණි විට, මේ සියල්ල අකමැත්තෙන් වුවද අත්හැරීමට සිදුවේ.

NotebookLM

08 & 09. මස් කපන කොටේ සහ උල් කඩුව (දිරාපත්වීම සහ පෑරීම)

මස් කපන කොටේ:
මස් කපන කොටය මෙන් අපගේ ඇස සහ කණ නිරාන් රූප සහ ශබ්ද වලට නිරාවරණය වේ. අවසානයේ සතුටක් ඉතිරි නොවන අතර, ඉන්ද්‍රියන් සහ ශරීරය දිරාපත්වී යයි.

දෙපැත්ත කැපෙන කඩුව: කාමයෙන් බැඳී ආදරය කරන විට, එය පරිස්සමෙන් නොඇල්ලුවහොත් කැපෙන උල් කඩුවක් වැනිය. ආදරය කරන අයගේ එක් වචනයකින් හෝ නිහැඬියාවකින් පවා උලකින ඇන් අනින්නා සේ පපුව පැරී යයි.

NotebookLM

The Environment of Pain

The Pit of Coals (Angarakasupama)

Falling into the depths of lust and attachment guarantees a life of continuous, unbearable burning. A single misstep plunges the mind into despair.

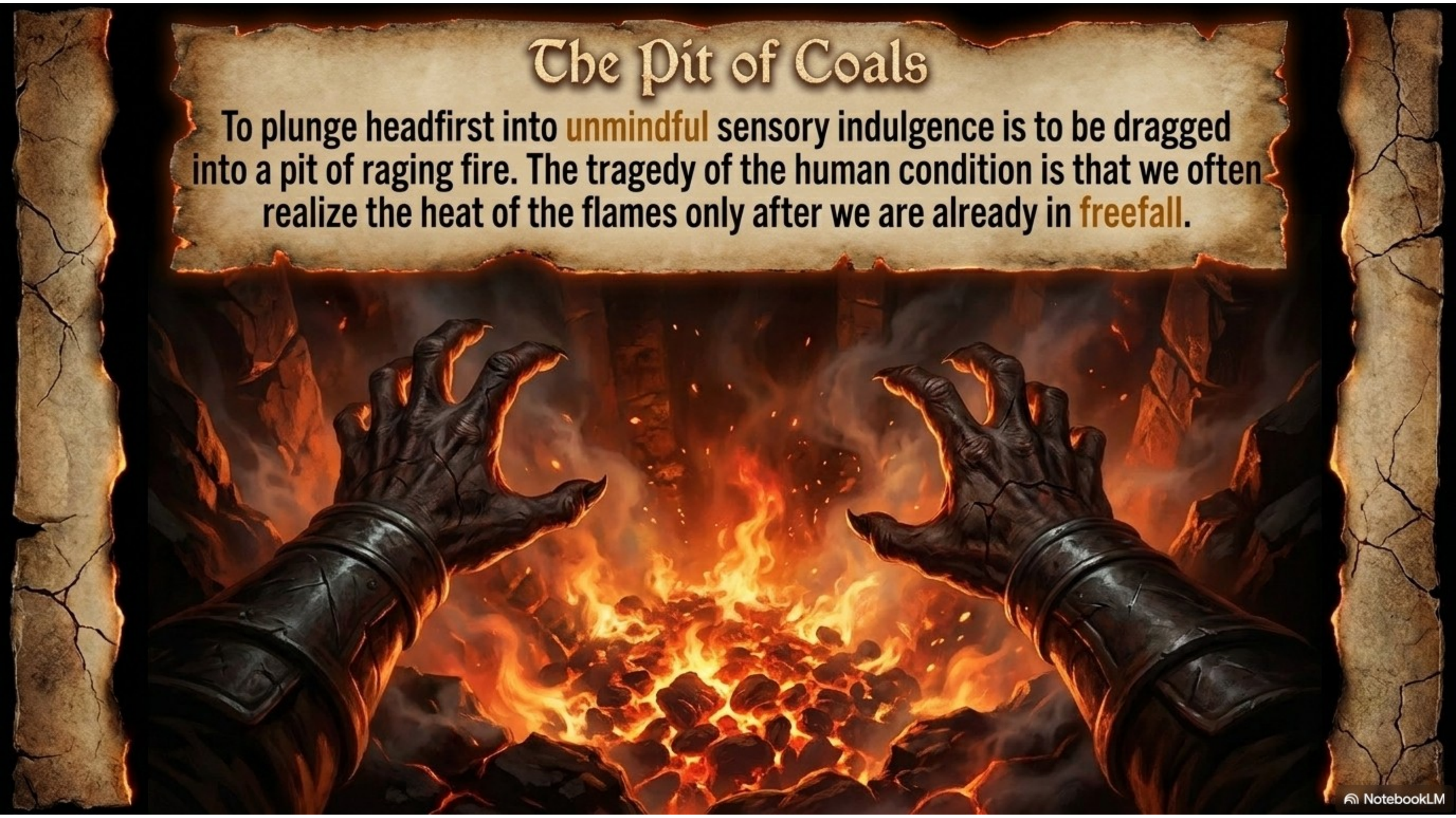
The Double-Edged Sword (Sattisulupama)

Emotional attachments cut both ways. When you grip the blade of obsession, even a moment of silence or an unreturned smile becomes a deep, bleeding wound.

NotebookLM

The Pit of Coals

To plunge headfirst into unmindful sensory indulgence is to be dragged into a pit of raging fire. The tragedy of the human condition is that we often realize the heat of the flames only after we are already in freefall.



NotebookLM

මිරිඟුව සහ විනාශය (අංගාරකාසුපමා)

ගිනි අඟුරු වලක් මෙනි. පිටතින් පෙනෙන මිරිඟුවට රුවටී, මිනිසුන් තම කැමැත්තෙන්ම ළෙමැත්තෙන්ම මේ මහා දුක් ගින්නට පනිති. බාහිරින් පෙනෙන කාම සැපයට මුළාවී, ජීවිතයම ගිනි ගොඩකට ඇද දමයි.

NotebookLM

අවදි වූ විට හිස්වන හීනය (සුපිනකූපමා)

කාමය සිහිනයක් බඳුය. අතීතයේ විඳි
සියලු සැප සම්පත්, දැන් අවදි වූ
සිහිනයක් මෙන් හිස්ය.
ඒ කිසිවක් නැවත ලබාගත නොහැක.
සියල්ල එක් මොහොතකින් බිඳී යයි.

NotebookLM

Domain III: The Fleeting Illusions

Borrowed Goods (Yacitaka)

We parade in borrowed wealth, bodies, and titles. But the true owner is Impermanence (Jara-Marana), who will forcibly strip them all away, leaving us humiliated if we believed they were ours.

The Dream (Supina)

Like waking from a dream of beautiful gardens and rivers to find an empty room. The pleasures of the past exist nowhere; they cannot be retrieved or held.

NotebookLM

කාමයේ දෘශ්‍යමාන වගුව

ස්වභාවය	බුදුරදුන් වදාළ උපමාව	ජීවිතයේ ප්‍රතිඵලය
කිසිදා නොපිරෙන	ඇටකටුව / මස් කපන කොටේ	මානසික වෙහෙස සහ දිරාපත්වීම.
අතිශය අනතුරුදායක	උකුස්සා / සර්ප හිස	සමාජීය ගැටුම්, නඩුහබ සහ විනාශය.
තාවකාලික	ඉල්ලාගත් දේ / සිහිනය	මරණයේදී සහ අහිමි වීමේදී ඇතිවන දැඩි ශෝකය.
ස්වයං-විනාශකාරී	ගිනි හුල / ගිනි වල	පෙරේත ආදී සතර අපාගත වීම.

NotebookLM

Diagnostic Matrix: The Anatomy of Kama

Ancient Term	Literal Translation	Metaphorical Diagnosis	Modern Psychological Reality
Bhaya	Fear	A perpetual state of threat	The constant anxiety of losing wealth, youth, or loved ones.
Roga	Disease	An affliction with no external cure	A chronic psychological ache that cannot be medicated away.
Ganda	The Boil	Relief only comes from scratching	Toxic habits: indulging provides temporary relief, but worsens the underlying infection.
Salla	The Dart/Stake	A piercing in the chest	The sharp, lingering agony of a broken attachment or expectation.
Sanga	Entanglement	Glued to the source of pain	The inability to walk away from destructive environments.
Panka	Mud	Struggling causes deeper sinking	The more one fights for worldly status, the more trapped one becomes.
Gabbha	The Womb	The cycle of rebirth	Desire is the gravity that pulls consciousness back into suffering.

NotebookLM

රෝග විනිශ්චය: කාමයේ සප්ත මුහුණුවර

රෝග ලක්ෂණය	මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වය	නවීන අත්දැකීම
භය	අහිමි වීමේ නිරන්තර කාංසාව	දේපල, රැකියා සහ සබඳතා බිඳ වැටේයැයි සිතා නින්ද නොයාම.
දුක්ඛ	නඩත්තු කිරීමේ බර	ණය වී ගෙවල්/වාහන ගෙන ජීවිත කාලයම වහලෙකු වීම.
රෝග	සුව කළ නොහැකි මානසික ඇබ්බැහිය	කිසිදා සෑහීමකට පත් නොවන අසහනකාරී ජීවන රටාව.
ගණ්ඩ	තාවකාලික සහනයක් ගෙනදෙන වේදනාව	කාමයේ යෙදීමෙන් ක්ෂණික සහනය ක් ලැබුණත්, එය අභ්‍යන්තරයෙන් ඔඩු දුවන තුවාලයකි.
සල්ල	හදවතට ඇනුණු උල	කොතැනක සිටියත්, කොතරම් සැප සම්පත් මැද සිටියත් හදවත තුළ පවතින රහිතබව.

NotebookLM

The Pathologies of Attachment

Bhaya (Fear): The constant terror of losing what is yours.

Ganda (The Boil): An infection that feels satisfying to scratch, but spreads the rot deeper.

Panka (The Mire):
A suffocating bog; the more you struggle to accumulate, the deeper you sink.

Roga (Illness): A chronic sickness of the spirit with no earthly cure.

Salla (The Dart): A barbed point lodged in the chest, delivering constant, throbbing pain.

Gabbha (The Womb): The anchor of Samsara, binding the mind to endless cycles of rebirth and suffering.

NotebookLM

THE LEDGER OF ILLUSION: PROMISE VS. REALITY
THE MIND SEEKS:
THE REALITY YIELDS:
ENDLESS SATISFACTION
THE BARE BONE
(Exhaustion without spiritual nourishment)
ABSOLUTE SECURITY
THE STOLEN MEAT
(Paranoia, jealousy, and the burden of constant defense)
PERMANENT OWNERSHIP
BORROWED GOODS
(Everything is forcibly reclaimed by time and decay)
UNALLOYED HAPPINESS
THE DOUBLE-EDGED SWORD
(Every attachment carries the seed of profound, piercing pain)
NotebookLM

නවීන ලෝකයේ කාමයේ ග්‍රහණය

ස්මාර්ට් දුරකථන සහ සමාජ මාධ්‍ය: මහළු වියේදී පවා විකෘති කාම වීඩියෝ වලට ඇබ්බැහි වීම. අද එපා යැයි සිතුවත්, හෙට නැවතත් ඒ තෘප්තියම සෙවීමයට මනස බල කිරීම (ඇටකටුව ලෙවකෑම).

දේපල සහ ආරවුල්: එකම බත් පත කෑ සහෝදරයින් ඉඩම් කැබැල්ලක් වෙනුවෙන් උසාවි කුඩුවේදී සතුරන් වීම (මස් වැදැල්ල ඩැහැගැනීම). දොරවල්, ඉබිතුරු, සහ තාප්ප වලින් වට වී හීතියෙන් ජීවත් වීම.

NotebookLM

බයට කියන නම කාමයයි

මෙලොව භය (දිට්ඨ ධම්මික):

මගේ දේවල් නැතිවෙයිද?
බිරිඳ/සැමියා අහිමි වෙයිද?
ධනය විනාශ වෙයිද?
දත්ත මැකී යයිද?
කාම වස්තූන් රැකගැනීමට යාමෙන්
උපදින නිරන්තර මානසික භීතිය.

පරලොව භය (සම්පරායික):

කාමය වෙනුවෙන් පස් පව්,
දස අකුසල් කිරීම හේතුවෙන්
සතර අපායට සහ නිරයට
වැටෙයි යන අතිශය
භයානක බිය.

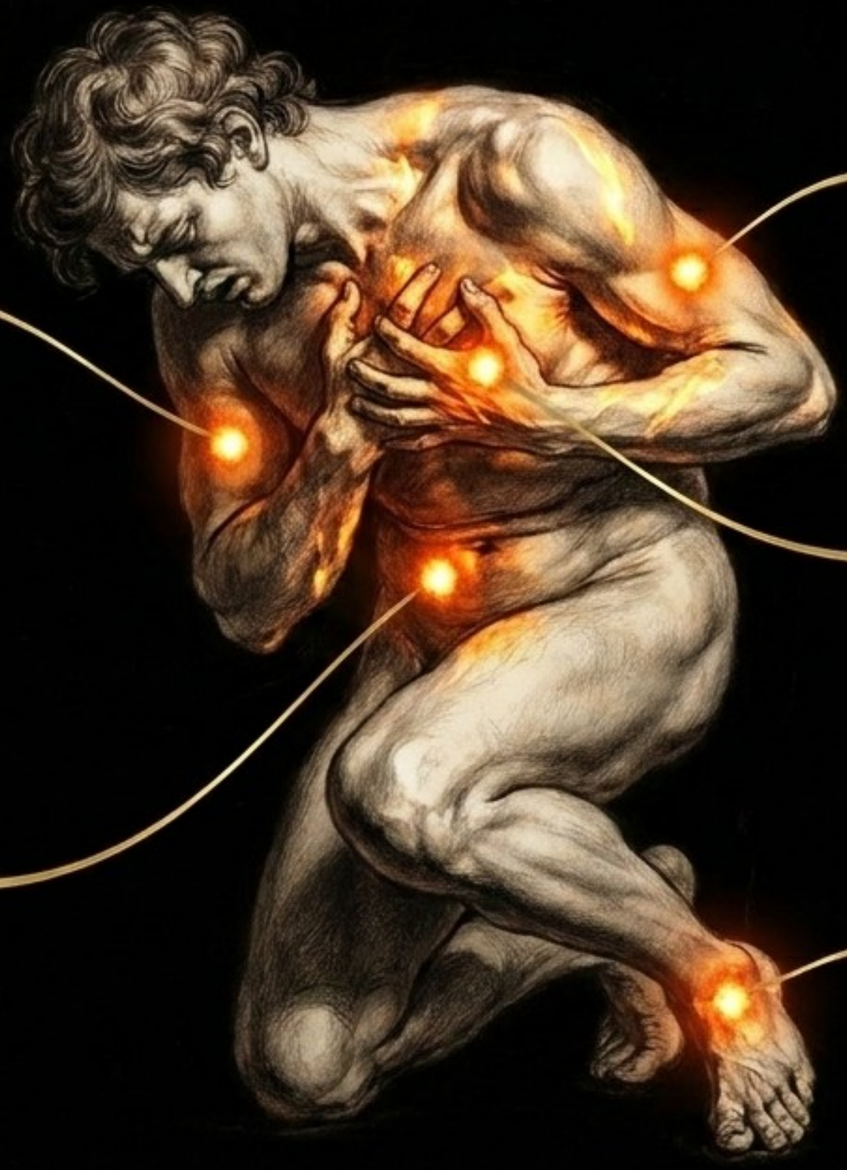
NotebookLM

DIAGNOSING THE INTERNAL TOLL

1. **BHAYA (FEAR)**
   The constant, paralyzing dread of losing what one has claimed.
2. **ROGA (DISEASE)**
   An incurable affliction of the mind that no physical medicine can soothe.
3. **GANDA (THE BOIL)**
   A throbbing pain temporarily relieved only by the friction of immediate gratification.
4. **SALLA (THE STAKE)**
   The sharp, lingering agony of betrayal, separation, or unmet expectations.
5. **PANKA (THE MUD)**
   A swamp where struggling to find more pleasure only causes the mind to sink deeper.

NotebookLM

කාමය නැමති ව්‍යාධීය



රෝගෝ: සිරුර පුරා දිවෙන සුවකළ නොහැකි අභ්‍යන්තර මානසික ආතතිය.

ගණ්ඩෝ: මතුපිටින් තෙල් ගාන විට සන්සීපයක් දැනුනද, ඇතුළතින් නිතර ඇදුම් කන වේදනාව. (බාහිර සැපය සහ ඇතුළත හිස්බව).

සල්ලං: පපුවට ඇනුණු හුලකි. පන්සලේ සිටියත්, ගෙදර සිටියත් නිරන්තරයෙන් හිත පාරවන ස්වභාවය.

ගබ්බෝ: නැවත නැවතත් මව්කුසකට (සංසාරයට) ඇද දමන මූලික හේතුව.

පංකෝ: දැඟලුවොත් තව තවත් එරෙන මඩ ගොහොරුව.

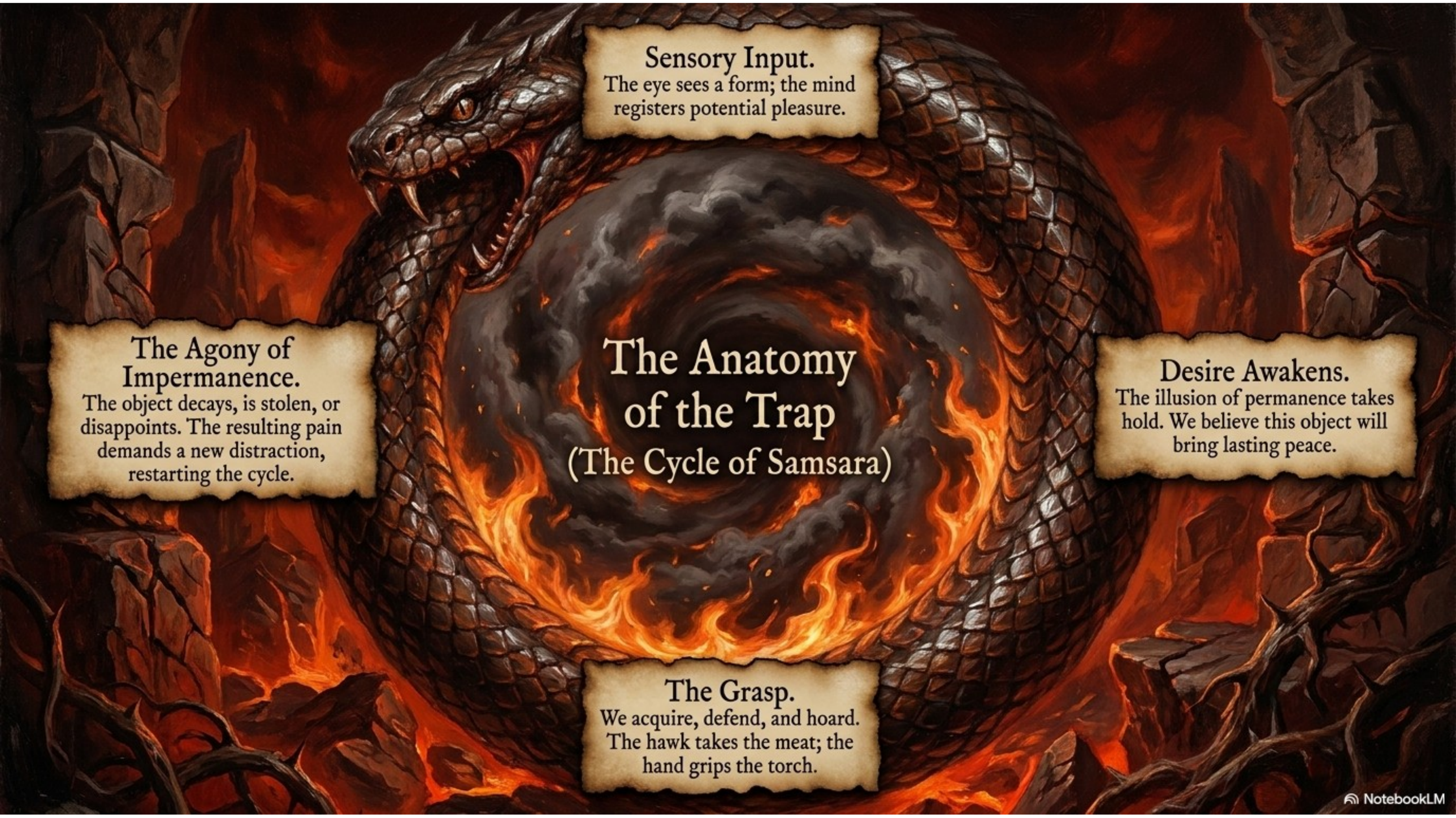
NotebookLM

නොපෙනෙන උගුල: මඩ ගොහොරුව සහ ඇලීම

ඇලීම යනු හිරවීමයි. ජීවිතයේ සැබෑ අරමුණ වූ සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම පසෙක ලා, මිනිසුන් උසාවි වල, ආරවුල් වල සහ දුකෙහි සිරවී සිටින්නේ මෙම ඇලීම නිසාවෙනි.

මඩ ගොහොරුව. මඩේ ඇති ස්වභාවය නම්, එයින් ගැලවීමට දඟලන තරමට තවත් පහළට එරීමයි. කාම සිතුවිලි මඟින් සතුට සෙවීම ද හරියටම මඩ ගොහෙරුවක එරීමක් වැනිය. බැලූ බැල්මට ආරක්ෂිත යැයි සිතුනද, අවසානයේ එහි සම්පූර්ණයෙන්ම ගිලී යයි.

NotebookLM


Sensory Input.
The eye sees a form; the mind registers potential pleasure.
The Anatomy of the Trap
(The Cycle of Samsara)
Desire Awakens.
The illusion of permanence takes hold. We believe this object will bring lasting peace.
The Grasp.
We acquire, defend, and hoard. The hawk takes the meat; the hand grips the torch.
The Agony of Impermanence.
The object decays, is stolen, or disappoints. The resulting pain demands a new distraction, restarting the cycle.
NotebookLM

THE RELENTLESS ANATOMY OF ATTACHMENT

1. The Spark

The eye sees a form; the mind imagines a brief joy.

2. The Pursuit

Exhausting oneself through labor, debt, and stress to acquire the object.

3. The Grasp

The object is attained, immediately giving birth to paranoia, jealousy, and the burden of protection.

4. The Inevitable Decay

The object rusts, ages, or is lost to time, forcing the mind to seek a new spark.

NotebookLM

The Architecture of Suffering

Diagnostic Matrix: Metaphors of Kama

THE EVIDENCE	THE LURE	THE TRAP	PSYCHOLOGICAL TOLL
The Bloodied Bone	Promise of Satiation	Endless, repetitive labor	Chronic Exhaustion
The Gripped Meat	Promise of Status	Targeted by the swarm	Hyper-Paranoia
The Grass Torch	Promise of Warmth	Guaranteed self-immolation	Inevitable Agony
Borrowed Goods	Promise of Permanence	Sudden, forceful repossession	Devastating Grief

NotebookLM

සැබෑ ලෝකයේ
බේදවාචකය
සහෝදරයන් උසාවි යන්නේත්,
පවුල් අවුල් වන්නේත්,
මිනිසුන් මානසිකව දැවෙන්නේත්
මේ කාමය නිසාමය.
මඩ ගොහොරුවක එරී සිටින
බව නොදැක, තාවකාලික දේ
වෙනුවෙන් මිනිසා සදාකාලිකව
පීඩා විඳයි.
NotebookLM

The Diagnostic Ledger of Modern Desire

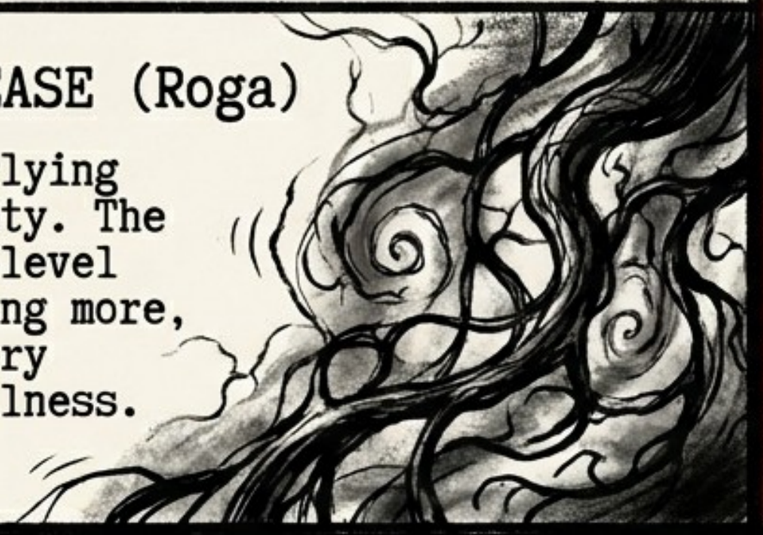
The Fixation	The Illusion (Appasada)	The Reality (Bahu Dukkha)
Digital Addiction.	Endless entertainment & connection.	75-year-olds staring at screens until their minds break. A waking coma.
Hoarded Wealth.	Ultimate security and legacy.	The ghost of a billionaire weeping over a bank book of 300 crores.
Mundane Possessions.	Comfort and ownership.	An elderly woman drowning in an irrigation canal, dying in agony just to save a cheap pair of rubber slippers.
Family & Property.	Unity and love.	Children from the same womb dragging each other into court, tearing families apart over inherited dirt.

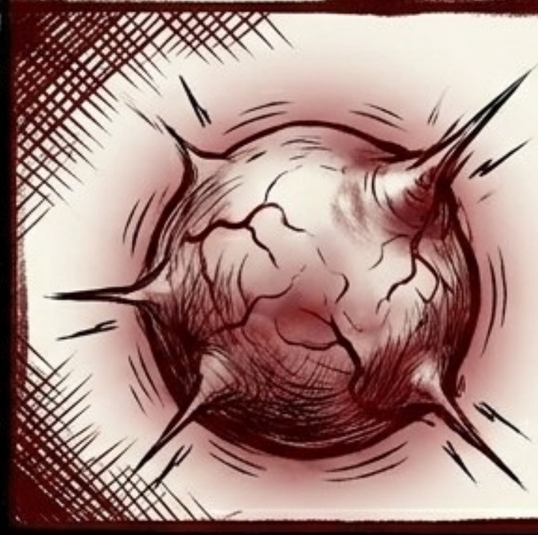
NotebookLM

Symptoms of an Infected Mind

I. THE DISEASE (Roga)

Chronic, underlying baseline anxiety. The constant, low-level thrum of wanting more, corrupting every moment of stillness.



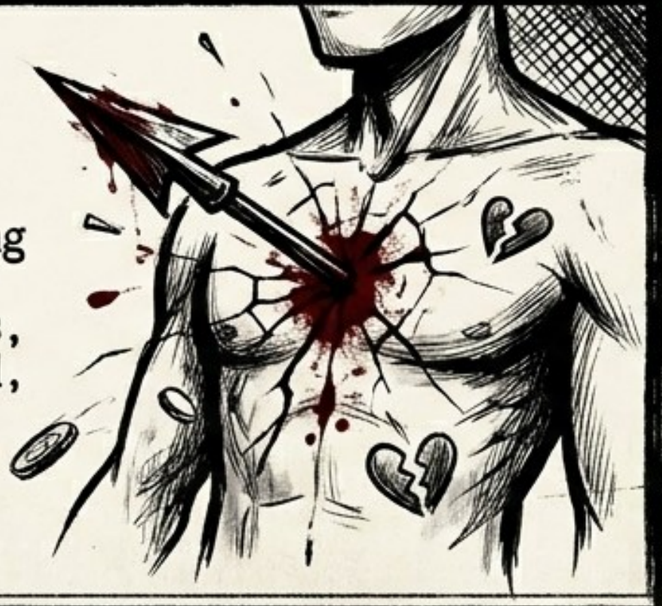


2. THE BOIL (Gaṇḍa)

Acute pressure. Highly sensitive, inflamed attachments that throb with intense pain when touched, criticized, or threatened by others.

3. THE DART (Salla)

Piercing trauma. The sharp, agonizing spike in the chest when a lover leaves, wealth is destroyed, or reality breaks an illusion.



4. THE MUD (Pańka)

Paralysis. The sticky, suffocating comfort zones that prevent spiritual or personal growth. The more you struggle to hold on, the deeper you sink.

NotebookLM

The True Names of Desire

The Buddha declared that Kama is not merely a habit—it is the root architecture of existential dread.

Fear (Bhaya): The constant, exhausting terror of losing what we possess.

Disease (Roga): An incurable itch of the mind that no scratching can soothe.

The Boil (Ganda): Highly painful to the touch; soothing it with oil is only a temporary lie.

The Dart (Salla): A weapon lodged deep in the chest, causing misery everywhere you walk.

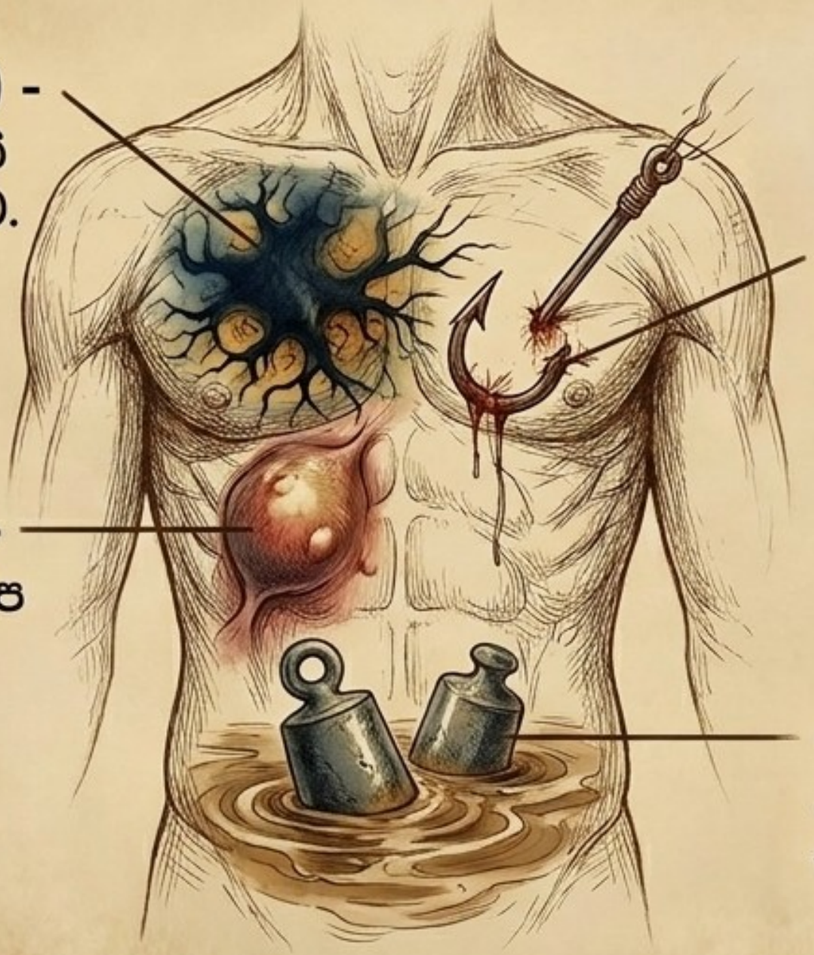
The Mud (Panka): A bog that traps, sinks, and suffocates the struggling victim.

The Womb (Gabbha): The magnetic force that pulls us endlessly back into the painful cycle of rebirth.

NotebookLM

බුදුරදුන් දුටු කාමයේ පර්යාය නාම

රෝගෝ (රෝගය) -
කිසිදා සුවකළ නොහැකි ඇතුළාන්තයේ වේදනාව.



සල්ලං (හුල/උල) -
පපුවට ඇනී, ගලවන තුරු නිරන්තර පීඩාව ගෙන දෙන දෙය.

ගණ්ඩෝ (ගඩුව) -
උඩින් අතගාන විට සනීප වුවත්, ඇතුළින් දැඩි ලෙස ඇදුම් කන වේදනාව.

පංකෝ (මඩ) -
දැඟලුවොත් තව තවත් එරී යන මඩ ගොහොරුව.

NotebookLM

THE TRAP OF REBIRTH (GABBA)

THE FIXATION

The mind remains obsessed with worldly goods at the moment of death.

THE ANCHOR

The source text warns of individuals who died clutching attachments—a fortune of 300 crores, a beloved first car, or even a simple pair of slippers—and were reborn as hungry ghosts bound to those exact objects.

THE CONSEQUENCE

The very object that brought joy becomes the anchor of doom. The fire of desire outlasts the physical body.

NotebookLM

The Gravity of Samsara

1. Saṅga
(The Initial Friction)

The genesis of attachment. Binding one's identity to property, status, and specific humans.

2. Bhaya
(The Resulting Terror)

The all-consuming, paranoid fear of losing what has been gathered. Defense mechanisms engage.

3. Dukkha
(The Unresolved Agony)

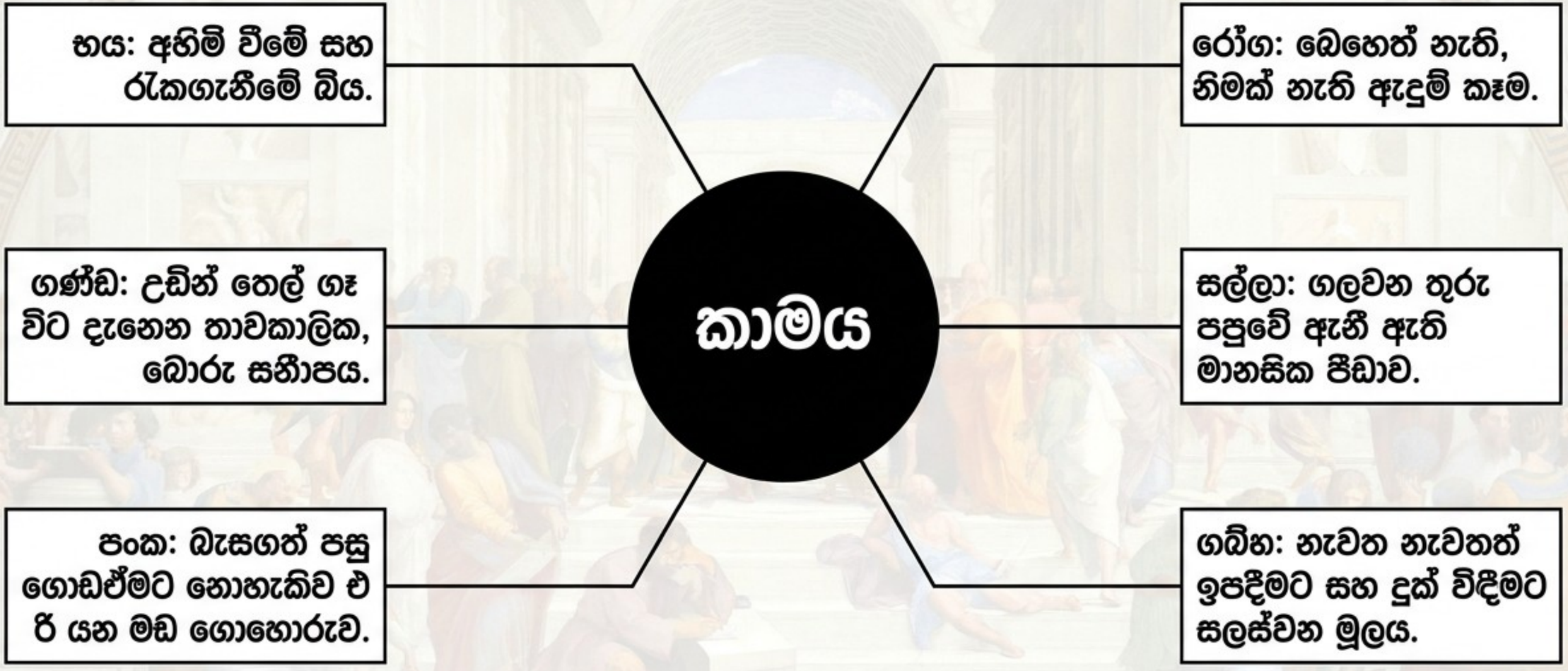
Experiencing the inevitable loss. Dying with attachments still firmly and painfully grasped in the mind.

4. Gabbho (The Womb)

The sheer psychic weight of unmet desires forcefully anchors the mind back into physical existence to resume the endless pursuit.

NotebookLM

දුකේ ශබ්දකෝෂය (කාමයේ පර්යාය නාම)


භය: අහිමි වීමේ සහ රැකගැනීමේ බිය.
ගණ්ඩ: උඩින් තෙල් ගෑ විට දැනෙන තාවකාලික, බොරු සනීපය.
පංක: බැසගත් පසු ගොඩඒමට නොහැකිව ඒ රී යන මඩ ගොහොරුව.
කාමය
රෝග: බෙහෙත් නැති, නිමක් නැති ඇදුම් කෑම.
සල්ලා: ගලවන තුරු පපුවේ ඇනී ඇති මානසික පීඩාව.
ගබ්හ: නැවත නැවතත් ඉපදීමට සහ දුක් විඳීමට සලස්වන මූලය.

NotebookLM

නුවණැත්තාගේ දැක්ම: මඩෙන් මිදුණු පියුම

"යම් කලෙක භික්ෂුව නුවණින් විමසීම අත්නොහරීද, ඔහු කාමයෙන් එතෙර වී, මේ පෘථග්ජන ලෝකය කාමයෙන් සැලෙන හැටි දකියි."

කාමය නැමති මඩ ගොහොරවේ සිටින අයට තමන් ගිලී ඇති බව නොපෙනේ. කාමයේ ආදීනව දැක, එයින් නිදහස් වූ කෙනාට පමණක්, ලෝකයා තාවකාලික දේවල් බදාගෙන විඳින නිරර්ථක දුක පැහැදිලිව පෙනේ.

NotebookLM

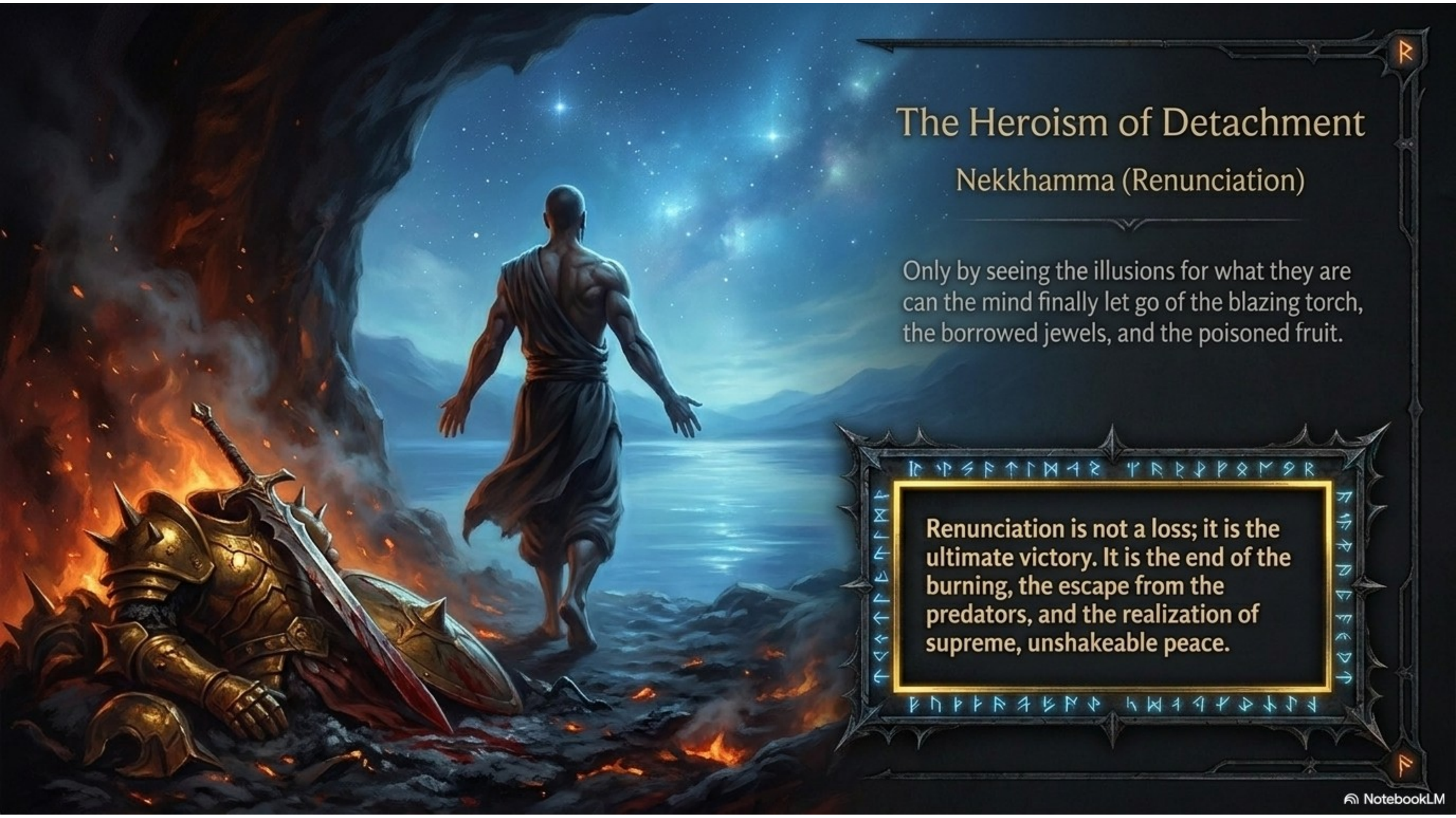
THE ULTIMATE VICTORY IS RELINQUISHMENT

The battle against worldly illusion cannot be won by acquiring more, nor by conquering the objects of desire.

SO IMANG PALIPATHANG DUGONG...

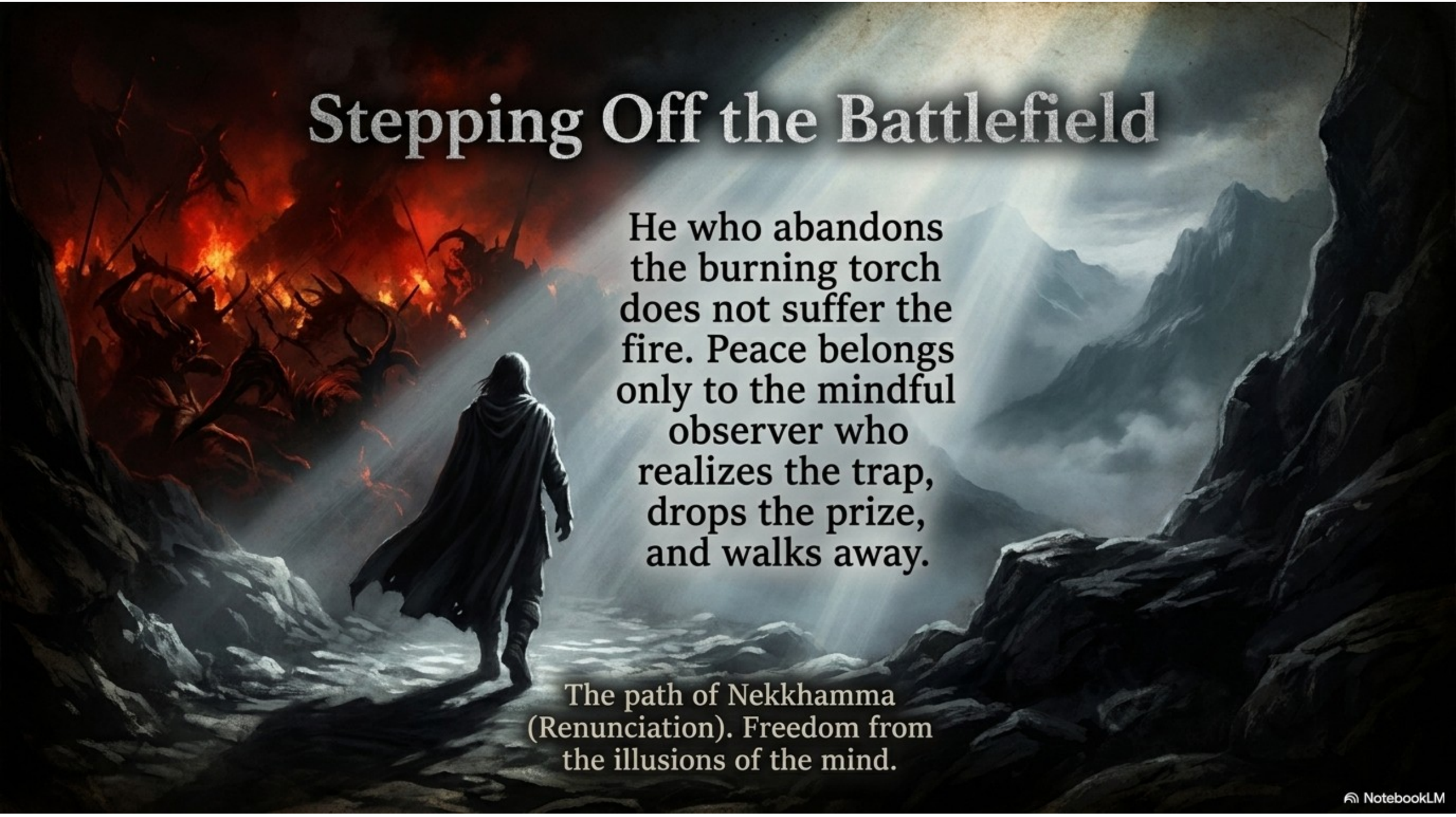
He who crosses this perilous swamp does so simply by opening his hands. Peace is not found in the perfect arrangement of the world, but in the total dropping of the burden.

NotebookLM


The Heroism of Detachment
Nekkhamma (Renunciation)
Only by seeing the illusions for what they are can the mind finally let go of the blazing torch, the borrowed jewels, and the poisoned fruit.
Renunciation is not a loss; it is the ultimate victory. It is the end of the burning, the escape from the predators, and the realization of supreme, unshakeable peace.

NotebookLM

Stepping Off the Battlefield


He who abandons the burning torch does not suffer the fire. Peace belongs only to the mindful observer who realizes the trap, drops the prize, and walks away.
The path of Nekkhamma (Renunciation). Freedom from the illusions of the mind.

NotebookLM

අතහැරීමේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය (නෙක්ඛම්ම)

කාමයෙන් නිදහස් වූ, අතහැරීම පුරුදු කළ කෙනාට පමණක්, මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන ලෝකය
කාමයෙන් සැලෙන හැටි උපේක්ෂාවෙන් දැකගත හැක.

යම් කලක භික්ෂුව කෙලෙස් තවන වීරියෙන් යුතුව නුවණින් විමසීම අත් නොහරීද...
ඔහු කාමයෙන් එතෙර වී ලෝකය දිහා බලයි.

NotebookLM

THE FINAL ERA OF TRUTH

THE CHOICE

We exist in a rare era where the truth of this perilous swamp can still be heard. Do not let the mind slip backward into the comfort of old illusions.

DEDICATION

May the merit of this truth guide the minds of all beings toward liberation.

Honoring the Dhamma Danaya of the Indira Adassuriya family, and in memory of Siripala Dhanawala Vithana, Soma Wickramasinghe, and D.B. Adassuriya.

NotebookLM

The Act of Dropping

THE REVELATION

The bird survives when it drops the meat. The hand heals when it drops the torch. The mind finds true peace when it drops the delusion of ownership. The pain is not in the fire; it is entirely in the grasping.

THE CURE (Nekkhamma)

Renunciation is not a loss; it is the ultimate survival tactic. It is the act of stepping out of the burning house of Kama into the clarity of true, unburdened peace.

NotebookLM

THE VANTAGE POINT OF LIBERATION

The Peak (Clarity)

The noble ones who have stepped out of the game view the world with profound peace and detachment. They see the mechanisms of illusion without being caught in the gears.

The Valley (The Mud)

The uninstructed world remains trapped in the swamp, endlessly fighting over the bare bone, the stolen meat, and the fleeting dream, believing peace is just one more acquisition away.

NotebookLM

සිහිනයෙන් අවදි වීම

NotebookLM

සසරේ නැංගුරම: මව්කුස සහ දුගතිය

කාමයට කියන තවත් නමක් නම් “මව්කුසයි”

- අප මව්කුසකට පැමිණියේද කාමය නිසාමය. මරණ මංචකයේදී අකමැත්තෙන්න් වස්තුව අත්හැර යාමට සිදුවන විට, එම දැඩි ආශාව නිසාම නැවතත් ප්‍රේත ලෝකවල, තමන්ගේම නිවසේ හෝ වාහනයේ භූතයෙකු වී උපදී.
- කාමයේ අන්ධ වූ සත්වයාට මනුෂ්‍ය ලෝකය යනු නිරයට වැටීමට පෙර තාවකාලික නැවතුම්පලක් පමණි.

NotebookLM

අත්හැරීමේ අසීමිත ශාන්තිය

බය, දුක, රෝගය, සහ මඩ ගොහොරුව අතහැර දැමීම.

- අත්හැරීම යනු අහිමි වීමක් නොව, හුළු අත්ත අතහැර දැවීමෙන් මිදීමයි. උකුස්සාගෙන් බේරීමට මස් වැදැල්ල අතහැරීමයි.
- ජීවිතයේ සැබෑ සැපය ඇත්තේ කාමය පසුපස හඹා යාමේ නොව, එය අවබෝධයෙන් අත්හැරීම (නෛෂ්ක්‍රම්‍යය) තුළය. කාමයේ මායාවෙන් නිදහස් වන්න.

තෙරුවන් සරණයි.

NotebookLM

Stepping Out of the Mud

"The Buddha noted that only those who step out of the mud of Kama can clearly see the frantic trembling of the world still trapped within it."

1. Observe the Imbalance

Catch the mind when it fixates on the single drop of pleasure. Actively weigh the enduring pain required to keep it.

2. Acknowledge the Owner

Treat possessions, status, and relationships as borrowed goods. Love them, but expect the true owner (Impermanence) to recall them.

3. Drop the Torch

When a desire or attachment begins to burn your hand, recognize that holding on is a choice. You have the power to let it go.

NotebookLM

අත්හැරීමේ ශාන්තිය

“කාමයෙන් ගැලවෙන කෙනාට පමණක්, අනෙක් අය කාමය නැමති මඩේ එරී සැලෙන හැටි දැකගත හැක.”

1. නුවණින් විමසීම:
මේ කෙටි ජීවිත කාලය තුළ සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් කාමයේ ඇති බියකරු බව නිසි සේ දැකීම.

2. යථාර්ථය අවබෝධය:
රෝගයක්, හුලක්, සර්පයෙක් බඳු වූ වූ කාමයේ ඇති අල්පාස්වාදය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

3. නෛෂ්ක්‍රම්‍යයේ සුවය:
බැඳීම් අත්හැරීමේ අති උතුම් වූ ශාන්ත සැනසිල්ල මේ ජීවිතයේදීම අත්විඳීම.

NotebookLM

The Mirage of Sensual Pleasure: 10 Metaphors of the Dhamma

Little Satisfaction, Great Danger

Sensual pleasures: *Appassādā* (minimal gratification), *Bahu dukkhā* (abundant suffering), *Bahu pāyāzā* (great exhaustion), *Ādīnavetthabhiyo* (extreme peril).

THE BOND OF ATTACHMENT
A Chain Hard to Break.

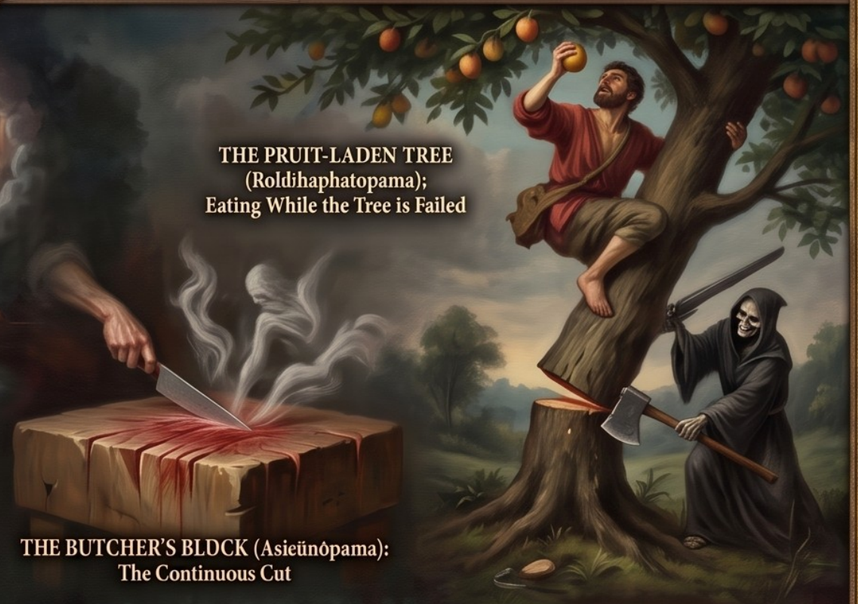
Renunciation is a rescue.

THE TEN METAPHORS OF KĀMA

THE MEATLESS BONE (Arihthūpama):
Licking a Dry Bone

THE PIECE OF MEAT (Marocapesūpama):
The Target of Conflict

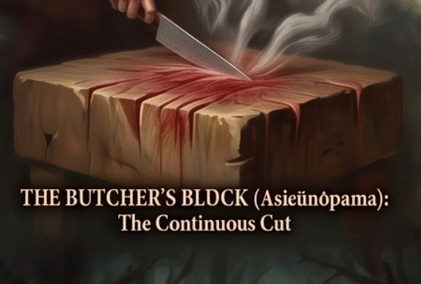
THE DREAM (Supluakópame):
A Heeting Iliusion



THE PRUIT-LADEN TREE
(Roldihaphatopama);
Eating While the Tree is Failed

THE GRASS TORCH (Tipukhbpama):
Burning the Hand that Holds It.

THE PIT OF EMBERS (Angàrakārōpama):
Walking on Fire

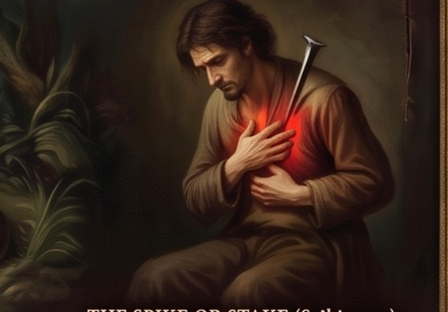


THE BUTCHER'S BLDCK (Asieünópama):
The Continuous Cut

NAMES FOR DESIRE

BORROWED GOODS (Vācitaktipama):
Wealth that Isn't Yours.

THE SNAKE'S HEAD (Sappacistipama):
A Deadly Enconnter.



THE SPIKE OR STAKE (Saihipama):
The Pierced Heart.

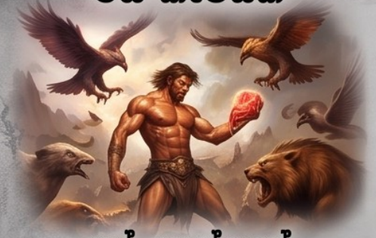
NotebookLM

කාමයේ සැබෑ ස්වභාවය: බුදු දහමට අනුව විමසුමක්

කාමයේ ලක්ෂණ

කාමය පිළිබඳ ප්‍රධාන උපමා

මස් කැටියක්



අන් සතුන්ගෙන් නානි පැමිණේ

ගිනි අඟුරු වලක්

මහත් විනාශයකට හා වේදනාවකට නේතු වේ

ණයට ගත් බඩු

අයිතිකරුවන් පැමිණ ආපසු ගනී

NotebookLM

THE TRAP OF KAMA:
BUDDHIST INSIGHTS ON THE NATURE OF DESIRE

THE DREAM (SUPINAKA):
Like a fleeting, beautiful dream. In a dream, one might enjoy gardens and riches, but upon waking, absolutely nothing remains of those pleasures.

BORROWED GOODS (YALITAKA):
Like treating borrowed property. In a dream, one might enjoy gardens and riches, but upon waking, absolutely nothing remains of those pleasures.

THE FRUIT TREE (RUKKHAPHALA):
Like a person eating fruit while the crop is being stolen. While a person is high in a tree eating fruit, another one is stealing the valuables from the house. If the first one doesn't descend quickly, he will fall and be injured.

APPASADA (MINOR PLEASURE):
The pleasure of desire is remarkably small. The temporary satisfaction derived from the five senses is fleeting and insignificant compared to the suffering it generates.

THE PIT OF EMBERS (ANGARAKASU):
Like falling into a pit of glowing coals. Sensual life is compared to a deep pit filled with white hot embers to the last one to be consumed by the "heat" of desire.

THE MEATLESS BONE (ATTHI-KANKALA):
Like falling into a pit of glowing coals. Sensual life is compared to a deep pit filled with white-hot embers, so fall into it for to be consumed by the "heat" of desire.

THE GRASS TORCH (TINUKKA):
Like carrying a grass torch against the wind. If a person tastes a little bit of the joy of sensual pleasures and drops the torch, it will severely burn their own hands and body.

THE PIECE OF MEAT (MAMSAPESI):
Like a person carrying a piece of meat. Often birds will attack and try to take the meat as well. The one who flings it, it will face death or intense pain.

THE MEATLESS BONE (ATTHI-KANKALA):
Like a dog licking a dry bone. A dog chews a bone stripped of meat; it finds no hunger satisfaction and only tastes its own blood, yet it refuses to let go.

THE SNAKE'S HEAD (SAKAPAKIRA):
Like stepping on a poisonous snake. Sensual pleasure is as dangerous as a snake, it is a threat that can "bite" of any moment, leading to great suffering.

THE SPIKE OR THORN (SALLA):
Like a thorn embedded in the heart. As long as the thorn" of desire is in the heart, there is no peace, whether one is to a pleasure to a desire.

BAHU DUKKHA & BAHU PAYASA
Desire requires enormous effort and brings great pain. Maintaining "Kama"—through lust, desire, and attachment—is a constant, exhausting labor and leads to inevitable errors.

ADINAVA
The Indian dangers are numerous. Sensual attachment leads to thorn, "Nacca, and the itch of the" where individuals are chained by their own cravings.

Dhamma Rain

THE MUD (PANKA):
A swamp that traps the traveler. Sensual desire acts like mud; the more one struggles within it to find pleasure, the deeper they sink.

THE WOMB (GABBHA):
Desire is the doorway to the womb. It is specifically, "soma" that forms a mold to solidify, fearing it back into the cycle of desire and suffering.

kalend wound/ bath

DISEASE (ROGA):
A state of "dis-ease" of the mind. Illness is a "boil" or wound" that persistently bothers and bothers, providing only a momentary relief when scratched.

PABBAJJA (MONKHOOD/RENUNCIATION):
The path of freedom and peace, offering an escape from the cycle of desire and suffering through the restriction of the Dhamma.

NotebookLM

කාමයේ යථාර්ථය: බුදු දහමට අනුව ආදීනව සහ උපමා

(කාමයේ රැවටිලිකාර බව හඳුනාගනිමු)

කාමයේ ස්වභාවය සහ එහි ඇති පීඩාව (The Nature of Kama)

අල්ප ආශ්වාදය සහ බහු පීඩාව (Appasada Kama)

කාමය යනු "බිය" සඳහා හවත් නමකි

සතර අපායට මග පෙන්වන “කාම බන්ධනය”

බුදු දහමේ එන ප්‍රධාන උපමා (Key Scriptural Metaphors)

අට්ඨිකූපමා: මස් තැති ඇට කැබැල්ලක් වැනිය

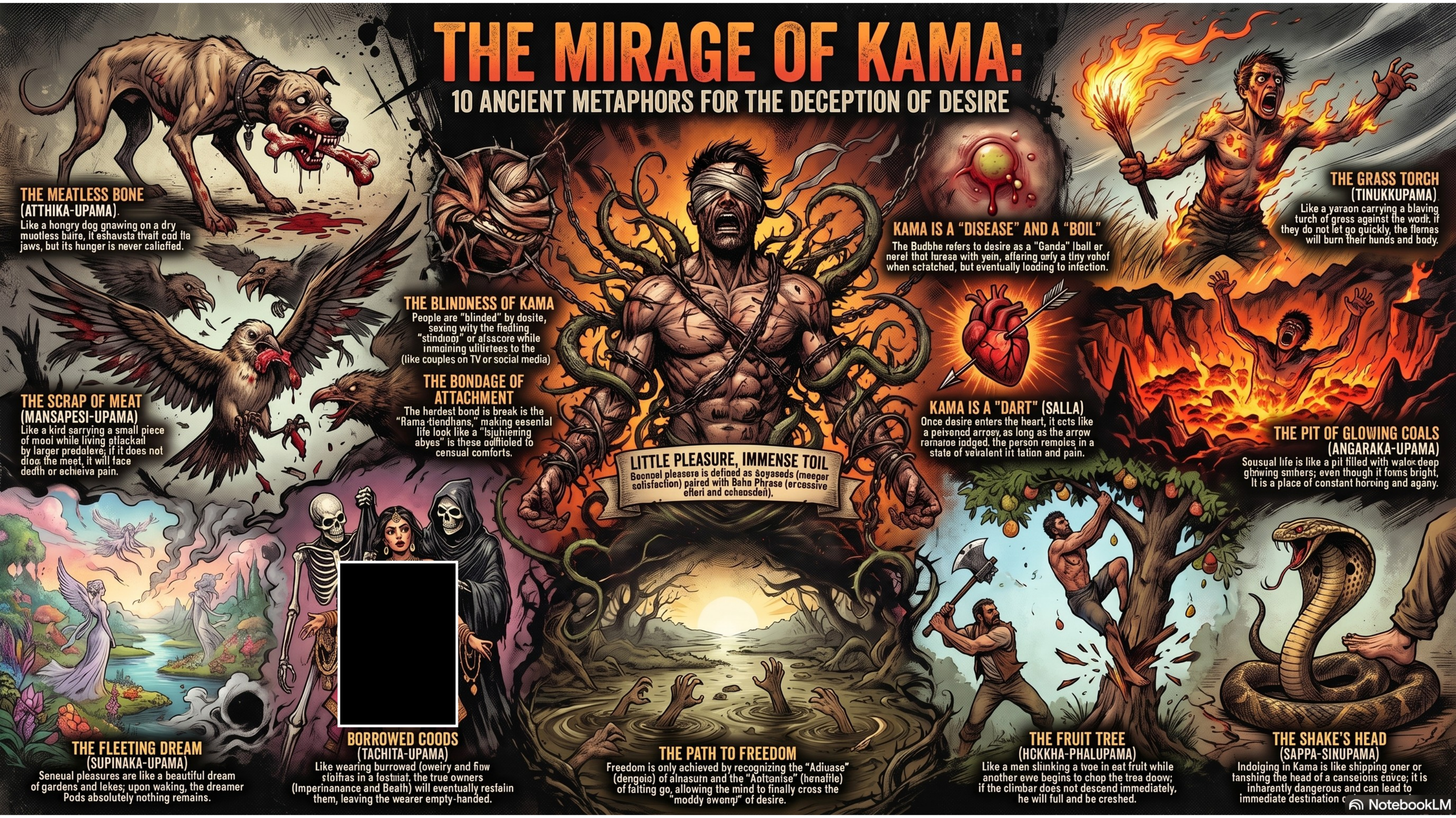
මංසපේසූපමා: මස් වැදැල්ලක් හා සමානය

අංගාරකාසූපමා: ගිනි අඟුරු වළක් වැනිය

කාමය සහ පැවිද්ද අතර ඇති වෙනස (The difference between Kama and Renonciation)

කාමී ජීවිතය (Lay Life)	පැවිදි ජීවිතය (Renunciation)
ස්වභාවය: ප්‍රසාදයක් වැනි බියකරු බව	ස්වභාවය: අභය පත තිදහස සහිත උතුම් බව
බැඳීම: කඩාහන සොනැති දැඩි බන්ධනයන්	බැඳීම: අන්කෑරීම කලින් ලැබෙන පැහැපිම
ප්‍රතිඵලය: පංකාරයේ අනරමං වීම	ප්‍රතිඵලය: දුකෙන් නිදහස් වීමට ඇති මග

NotebookLM


THE MIRAGE OF KAMA:
10 ANCIENT METAPHORS FOR THE DECEPTION OF DESIRE
THE MEATLESS BONE
(ATTHIKA-UPAMA).
Like a hongry dog gnawing on a dry muotless buire, it eshavsta tlvait cod tla jaws, but its hunger is never caliefied.
THE SCRAP OF MEAT
(MANSAPESI-UPAMA)
Like a kird sarrying a small piece of mooi while living gtlackail by larger predalexe; if it does not dioo the meet, it will face dedth or echieiva pain.
THE BLINDNESS OF KAMA
People are "blinded" by dosite, sexing wity the fiedling "stindiooj" or alsscore while inmaining ulilistees to the (like couples on TV or social media)
THE BONDAGE OF ATTACHMENT
The hardest bond is break is the "Rama tiendhans," making eesenlal life look like a "lsjuhieiring abyes" is these aolftioled to censual comforts.
LITTLE PLEASURE, IMMENSE TOIL
Boonpel pleasere is defined as Soyaseds (meeper solisfaction) paired with Baho Phrase (ercessive efleri and cchepsdeil).
KAMA IS A "DISEASE" AND A "BOIL"
The Budbhe refers to desire as a "Ganda" lball er nerel thot lureae with yein, affering orly a tlny vohof when scratched, but eventually looding to infection.
KAMA IS A "DART" (SALLA)
Once desire enters the heart, it ects like a peisenod arrosy, as long as the arrow ramaroe indged. the person remoles in a state of velralent irt tation and pain.
THE GRASS TORCH
(TINUKKUPAMA)
Like a yaraon carrying a blaving turch of gross against the wordt. if they do not let go quickly, the flernes will burn their hunds and body.
THE PIT OF GLOWING COALS
(ANGARAKA-UPAMA)
Sousual life is like a pit filled with walok deep ghrwing smhers; even though it forms bright, It is a place of constant horoing and agany.
THE FLEETING DREAM
(SUPINAKA-UPAMA)
Seneual pleasures are like a beautiful dream of gardens and lekes; upon waking, the dreamer Pods absolutely nothing remains.
BORROWED COODS
(TACHITA-UPAMA)
Like wearing burrowad (oweiry and fiow stoifras in a festiuat, the true owners (Imperinanance and Beath) will eventually restaiin them, leaving the wearer empty-handed.
THE PATH TO FREEDOM
Freedom is only achieved by recognizing the "Adiuase" (dengeis) of alnasurn and the "Aottanise" (henafile) of falting go, allowing the mind to finally cross the "moddy ewenp" of desire.
THE FRUIT TREE
(HCKKHA-PHALUPAMA)
Like a men slinking a tvoe in eat fruit while another ewe begins to chop the trea doow; if the climbar does not descend immediately, he will full and be creshed.
THE SHAKE'S HEAD
(SAPPA-SINUPAMA)
Indoiging in Kama is like shipping oner or tanshing the head of a canseions eovce; it is inharently dangerous and can lead to immediate destination
NotebookLM

කාමයේ සැබෑ යථාර්ථය: බුදු දහමට අනුව

මෙම ධූලාශ්‍රය මගින් පංච කාම සම්පත පපුපස හඬා යෑමේ ඇති ගිනිවළ භාවය සහ භයානකතම පැහැදිලි කරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල උපමා ඇසුරින් කාමය යනු කුඩා සතුටක් පමණක් ලබා දෙන, නමුත් දිර්ඝකාලීන දුක් පීඩා සහ සසර බැඳීම් ඇති කරන දෙයක් බව මෙහි අවධාරණය කෙරේ.

මස් නැති ඇටකටු කැල්ලක උපමාව

Supporting Detail: බල්ලෙකු ඇටකටුවක් ලෙවකන්නාක් සේත් කාමය පළුපය යමෙත් කිසිදා තාත්තියක් කෝ බව පිරිමත් බිදු නොවේ.

සර්ප හිසක උපමාව (Snake's Head)

Supporting Detail: කාමය යනු විහකුරු සර්පයෙකුගේ හිය වැනි ය; එය බිහැම මොහොතක දෂ්ට කර මරණය හෝ දුසහිය උදා කළ හැකිය.

තණ ගුලක් (Torch of Grass) වැනි වූ කාමය

Supporting Detail: දැඩෙන කණ ගුලත් අතැතිව සිරින්නා එය අත්නොකළතොත් ගමාම පිළිස්සෙන්නාක් මෙන් කාමය නිසා පුද්ගලයා විනාශ වේ.

කාමය යනු දැවෙන ගිනි අඟුරු වළකි

Supporting Detail: කාම ලෝකයට වැටීම යනු බුර බ්‍රරා හැතෙග හිඹ අතුරු වළකට වැටීම වැනි විනාශකාරී ලියාවතී.

අල්ප ආශ්වාදය සහ බොහෝ දුක

Supporting Detail: කාමයෙන් ලැබෙන්නේ ඉතා කුඩා සතුටකි; එය නඩත්තු කිරීමට විශාල වෙහෙසක් සහ පීඩාවත් විඳිය යුතුය.

කාමය හීනයක් වැනි ය

Supporting Detail: සිහිනයෙන් අවදි වූ පසු සිසිවක් ඉතිරි නොවන්නාක් මෙන්, කාම සැපයදෙ විඳ අවසන් වූ පසු හිසිවන් ඉතිරි කොවේ.

කාමයේ අනෙක් නම්:

රෝහෝ (Rogo)	රෝගයක් වැනි ය
ගණ්ඩෝ (Gando)	ගඩුවක් (Abscess) වැනි ය
කල්ලං (Sallan)	පපුවේ ඇහුණු ගුලක් (Arrow) වැනි ය

NotebookLM